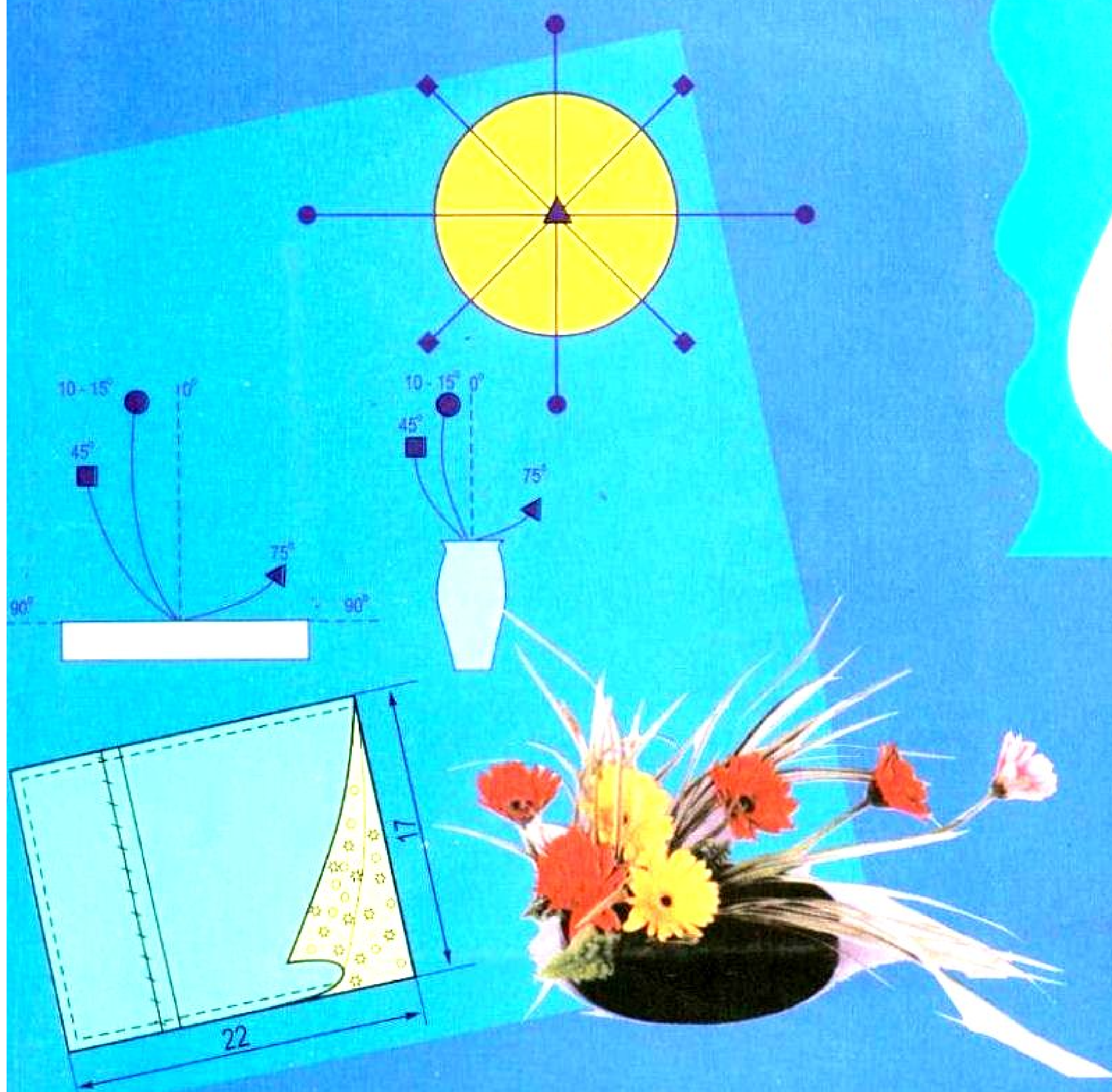
TRỊNH CHIÊM HÀ - NGUYỄN THANH HƯƠNG - NGUYỄN MINH ĐỒNG

THIẾT KẾ BÀI GIẢNG

CÔNG NGHỆ

TRUNG HỌC CƠ SỞ

6



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

ĐHQG HÀ NỘI

TRỊNH CHIÊM HÀ - NGUYỄN THANH HƯƠNG
NGUYỄN MINH ĐỒNG

THIẾT KẾ BÀI GIẢNG
CÔNG NGHỆ

TRUNG HỌC CƠ SỞ

6

*(Theo chương trình và SGK
do Bộ Giáo dục & Đào tạo ban hành năm 2002)*

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

LỜI NÓI ĐẦU

Năm học 2002 - 2003, môn học Công nghệ - Kinh tế gia đình đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo triển khai giảng dạy ở khối lớp 6 THCS trên toàn quốc. Đây là môn học không mới, song kiến thức rất tổng hợp, đòi hỏi người dạy không chỉ có tri thức đơn thuần mà còn phải có một kĩ năng nhất định về cuộc sống, về khả năng và năng lực vận dụng thực hành.

Với mong muốn được chia sẻ cùng các thầy giáo, cô giáo giảng dạy môn học Công nghệ 6 - Kinh tế gia đình, chúng tôi đã mạnh dạn biên soạn cuốn "Thiết kế bài giảng Công nghệ 6 - Kinh tế gia đình".

Khi biên soạn cuốn "Thiết kế bài giảng Công nghệ 6 - Kinh tế gia đình", chúng tôi đã bám sát sách giáo khoa "Công nghệ 6" và tham khảo kinh nghiệm của những giáo viên đã trực tiếp dạy thí điểm môn học này ở một số trường của Hà Nội. Mỗi bài soạn đều thể hiện yêu cầu đổi mới, phù hợp với cấu trúc của chương trình, đảm bảo cân đối giữa lí thuyết với thực hành, có khái niệm về nội dung vấn đề, có mô tả về thao tác thực hành, có hướng dẫn thực hiện cụ thể... Đặc biệt khi biên soạn, chúng tôi quan tâm đến định hướng kế hoạch tổ chức dạy học và khai thác các công cụ hỗ trợ dạy học có hiệu quả. Trong từng bài soạn, các kiến thức phổ thông về Vật lí, Sinh học, Hóa học, Mĩ thuật ..., đều được cập nhật, đan xen, song vừa sức, để các em hiểu và có khả năng vận dụng được vào cuộc sống hàng ngày. Bởi lẽ, gắn kết với thực tế, hình thành kĩ năng thực hiện công việc, giúp các em trở thành những chủ nhân tương lai của đất nước cũng chính là mục tiêu chung của ngành giáo dục chúng ta.

*Với suy nghĩ: cuốn "**Thiết kế bài giảng Công nghệ 6 - Kinh tế gia đình**" là một cuốn sách công cụ, chúng tôi mong rằng nó sẽ có giá trị hữu ích, giúp các thầy cô giáo tham khảo, nhằm nâng cao hiệu quả thiết thực trong quá trình giảng dạy của mình. Có thể do khả năng còn hạn hẹp và phạm vi chương trình tương đối rộng nên ở cuốn sánh này chưa đáp ứng được hết tất cả các phương diện. Vì vậy, chúng tôi rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến của các thầy, các cô, để lần sau sẽ hoàn thiện hơn.*

Xin chân thành cảm ơn.

Các tác giả

BÀI MỞ ĐẦU

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

- *Qua bài học, học sinh hiểu được vai trò của gia đình và kinh tế gia đình.*
- *Biết được mục tiêu, nội dung chương trình và sách giáo khoa Công nghệ 6 - phân môn Kinh tế gia đình được biên soạn theo định hướng đổi mới phương pháp dạy học.*
- *Biết được phương pháp dạy học từ thụ động sang chủ động tích cực hoạt động tìm hiểu, tiếp thu kiến thức và vận dụng vào cuộc sống.*

B. CHUẨN BỊ BÀI GIẢNG

1. Nội dung

- Sưu tầm các tài liệu về kinh tế gia đình và kiến thức gia đình.
- Sử dụng sách giáo khoa, sách giáo viên phần I giới thiệu chương trình Công nghệ 6 - Phần kinh tế gia đình giới thiệu những yêu cầu về đổi mới phương pháp dạy và học.

2. Đồ dùng dạy học

- Tranh ảnh miêu tả vai trò của gia đình và kinh tế gia đình
- Sơ đồ tóm tắt mục tiêu và nội dung chương trình công nghệ THCS.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

♦ Giới thiệu bài

- Gia đình là nền tảng của xã hội, ở đó mỗi người được sinh ra và lớn lên, được nuôi dưỡng và giáo dục trở thành người có ích cho xã hội.

- Để biết được vai trò của mỗi người với xã hội, chương trình Công nghệ 6 - Phần kinh tế gia đình sẽ giúp cho các em hiểu rõ và cụ thể về công việc các em sẽ làm để góp phần xây dựng gia đình và phát triển xã hội ngày một tốt đẹp hơn.

◆ **Bài mới**

I. Vai trò của gia đình và kinh tế gia đình

- Gia đình là tế bào của xã hội ở đó mỗi người được sinh ra và lớn lên, được nuôi dưỡng giáo dục và chuẩn bị nhiều mặt cho cuộc sống tương lai.
- Trong gia đình mọi nhu cầu thiết yếu của con người về vật chất và tinh thần cần được đáp ứng và không ngừng cải thiện. Môn ***Kinh tế gia đình*** có mục đích làm cho mỗi học sinh nhận thức được điều này để tích cực tham gia vào các công việc gia đình.

HS (Học sinh) đọc *Phần I. Vai trò của gia đình và kinh tế gia đình*

Hỏi: Em cho biết vai trò của gia đình và trách nhiệm của mỗi người trong gia đình?

GV (Giáo viên): Tóm tắt ý kiến HS, bổ sung và cho ghi.

- *Vai trò của gia đình*
  + Gia đình là nền tảng của xã hội, ở đó mỗi người được sinh ra và lớn lên được nuôi dưỡng, giáo dục và chuẩn bị nhiều mặt cho một cuộc sống tương lai.
  + Trong gia đình mọi nhu cầu thiết yếu của con người về vật chất và tinh thần được đáp ứng trong điều kiện cho phép và không ngừng được cải thiện để nâng cao chất lượng cuộc sống.
- Trách nhiệm của mỗi thành viên trong gia đình là phải làm tốt công việc của mình để góp phần tổ chức cuộc sống gia đình văn minh hạnh phúc.

  Hỏi: Em cho biết trong gia đình có rất nhiều công việc phải làm đó là những công việc gì?

  GV: Trong gia đình có rất nhiều công việc phải làm:

  - Tạo ra nguồn thu nhập bằng tiền và hiện vật.

- Sử dụng nguồn thu nhập để chi tiêu cho hợp lý.

- Làm các công việc nội trợ trong gia đình.

GV giải thích thêm KTGĐ không chỉ là tạo ra nguồn thu nhập (bằng tiền, hiện vật) mà còn là việc sử dụng nguồn thu nhập để chi tiêu cho các nhu cầu về vật chất và tinh thần của gia đình hợp lý có hiệu quả. Làm các công việc nội trợ trong gia đình cũng là các công việc thực tế kinh tế gia đình.

Hỏi: Em hãy kể các công việc liên quan đến kinh tế gia đình mà em đã tham gia.

II. Mục tiêu và nội dung tổng quát của chương trình sách giáo khoa và phương pháp học tập môn học

1. Mục tiêu môn học

- Chương trình phân môn *Kinh tế gia đình* có mục tiêu hình thành và phát triển ở HS những kiến thức và kỹ năng cơ bản trong cuộc sống và trong lao động hàng ngày.

- Thực tế cuộc sống đòi hỏi HS phải có những kiến thức và kỹ năng cần thiết về kinh tế gia đình để hình thành nhân cách toàn diện, chuẩn bị hành trang cho các em bước vào cuộc sống trong một xã hội văn minh hiện đại, góp phần hướng nghiệp tạo tiền đề cho các em có thể chọn ngành nghề phù hợp trong tương lai. Vậy sau khi học chương trình Kinh tế gia đình các em cần đạt được:

a. Về kiến thức

- Biết được một số kiến thức cơ bản, phổ thông về các lĩnh vực liên quan đến đời sống, đến những nhu cầu cơ bản và thiết yếu của con người như ăn, mặc, ở và thu chi trong gia đình.

- Biết được các phương pháp và qui trình công nghệ tạo nên các sản phẩm đơn giản mà các em thường tham gia ở gia đình như khâu vá, nấu ăn, mua sắm...

b. Về kỹ năng

- Giúp HS biết vận dụng các kiến thức đã học vào các hoạt động hàng ngày ở gia đình.
- Biết lựa chọn trang phục phù hợp có tính thẩm mĩ sử dụng và bảo quản quần áo đúng kỹ thuật.
- Biết giữ gìn trang trí nhà ở sạch sẽ, đẹp.
- Biết ăn uống hợp lý, biết chế biến một số món ăn đơn giản cho gia đình.
- Biết chi tiêu hợp lý, tiết kiệm, phụ giúp gia đình những công việc vừa sức để tăng thu nhập.

c. Về thái độ

- Tạo cho HS có lòng say mê môn học kinh tế gia đình và tích cực vận dụng kiến thức vào cuộc sống.
- Tạo thói quen lao động có kế hoạch với tác phong công nghiệp.
- Có ý thức tham gia lao động trong gia đình, nhà trường và ngoài xã hội nhằm cải thiện cuộc sống và bảo vệ môi trường.

2. Nội dung chương trình

Chương trình Công nghệ 6 - phần Kinh tế gia đình gồm 4 chương.

*Chương I: **May mặc trong gia đình***

- Cung cấp cho HS một số kiến thức về một số loại vải thường dùng, biết chọn trang phục và sử dụng trang phục hợp lý mang tính thẩm mĩ của may mặc.
- Hình thành cho HS một số kỹ năng cơ bản trong may mặc, sử dụng sản phẩm, bảo quản sản phẩm và biết cắt may được một vài sản phẩm đơn giản.

*Chương II: **Trang trí nhà ở***

- Trang bị cho HS biết vai trò, vị trí của ngôi nhà, từ đó biết gìn giữ, trang trí nơi ở sao cho phù hợp và đáp ứng được yêu cầu của cuộc sống hàng ngày.

- Trang trí nhà ở gồm các công việc bố trí sắp xếp đồ đạc, vật dụng hợp lý và có tính thẩm mĩ để thuận tiện sinh hoạt, học tập nghỉ ngơi... và làm đẹp nhà ở bằng các đồ vật như tranh ảnh, gương... chậu hoa, cây cảnh.
- Hình thành cho HS một số kỹ năng làm một số công việc vừa sức để gìn giữ nhà sạch sẽ, đẹp.

*Chương III: **Nấu ăn trong gia đình***

- Cung cấp cho HS một số kiến thức về ăn uống đảm bảo dinh dưỡng hợp lý, vệ sinh, biết bảo quản thực phẩm.
- Hình thành cho HS một số kỹ năng cần thiết trong ăn uống, giữ vệ sinh an toàn thực phẩm, biết chế biến món ăn đơn giản, biết xây dựng thực đơn đơn giản cho bữa ăn gia đình hoặc liên hoan ở lớp.

*Chương IV: **Thu, chi trong gia đình***

- Cung cấp cho HS những hiểu biết về các nguồn thu nhập của gia đình, các khoản chi tiêu trong gia đình.
- Biết quí trọng sức lao động và sẵn sàng tham gia công việc để đóng góp tăng thu nhập trong gia đình.

3. Sách giáo khoa

- Chương trình sách giáo khoa soạn theo quan điểm "công nghệ" có nghĩa khi dạy đòi hỏi sự làm việc ở thầy và trò một cách tích cực.
- HS tích cực tìm hiểu, nắm vững kiến thức mới và rèn luyện kỹ năng dưới sự hướng dẫn của GV.

4. Phương pháp học tập bộ môn

- Sách kinh tế gia đình được biên soạn theo tinh thần đổi mới phương pháp. Do đó sách soạn theo hướng qua hệ thống câu hỏi, hình ảnh, bài tập gợi mở để HS tự tìm hiểu từ thụ động tiếp thu kiến thức sang chủ động hoạt động tìm hiểu, phát hiện và nắm vững kiến thức với sự dẫn dắt, gợi mở của GV. HS thảo luận, lĩnh hội kiến thức để vận dụng vào thực tế.

5. Tổng kết bài - dặn dò

GV: Gọi 1 HS trả lời về nội dung bài học *Vai trò của gia đình và kinh tế gia đình.*

- Dặn dò HS về nhà đọc trước *Bài 1* và chuẩn bị một số mẫu các loại vải thường dùng.

Chương I

MAY MẶC TRONG GIA ĐÌNH

Bài 1 CÁC LOẠI VẢI THƯỜNG DÙNG TRONG MAY MẶC

(2 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

- ***HS biết được nguồn gốc, quá trình sản xuất, tính chất công dụng của các loại vải sợi thiên nhiên, vải sợi hóa học, vải sợi pha.***
- ***Biết phân biệt được một số loại vải thông thường.***
- ***Thực hành chọn các loại vải, biết phân loại vải bằng cách đốt sợi vải, nhận xét quá trình cháy, nhận xét tro sợi vải khi đốt.***

B. CHUẨN BỊ BÀI GIẢNG

1. Nội dung

Bài có nhiều nội dung cần đề cập, GV cần nắm chắc nội dung, trọng tâm bài để phân bố thời gian.

- *Phần nguồn gốc và qui trình sản xuất*: không đi sâu vào phần kỹ thuật mà chỉ giới thiệu sơ lược để HS phân biệt được sự khác nhau giữa nguồn gốc và qui trình sản xuất vải sợi thiên nhiên (dạng sợi có sẵn trong thiên nhiên), qui trình sản xuất vải sợi hóa học (loại sợi do con người tạo ra bằng phương pháp hóa học) và sự giống nhau trong việc sản xuất vải (các sợi bông, lanh, len, viscô, pôlyeste, nilon... đều phải kéo thành sợi, se sợi tạo thành sợi để dệt vải).

- *Phần tính chất*: GV cung cấp kiến thức và thao tác thử nghiệm chứng minh (vò vải, nhúng vải vào nước, đốt vải) để HS quan sát và nắm được tính chất điển hình của từng loại vải.

2. Phân bố bài giảng

Tiết 1: I. Nguồn gốc, tính chất của các loại vải

1- Vải sợi thiên nhiên

2- Vải sợi hóa học

Tiết 2: 3- Vải sợi pha

II. Thử nghiệm để phân biệt một số loại vải.

3. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Tranh:
  - Qui trình sản xuất vải sợi thiên nhiên
  - Qui trình sản xuất vải sợi hóa học.
- Mẫu các loại vải để quan sát và nhận biết, vải vụn các loại vải để đốt thử phân loại vải.
- Một số băng vải nhỏ ghi thành phần sợi dệt đính trên áo, quần may sẵn...
- Dụng cụ:
  - Bát đựng nước để thử nghiệm chứng minh độ thấm nước của vải.
  - Diêm hoặc bật lửa để thử đốt sợi vải (mỗi nhóm 1 bao diêm).

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

♦ Kiểm tra bài cũ

- Hãy nêu vai trò của gia đình và kinh tế gia đình ?
- Nêu mục tiêu môn học, phương pháp học tập?

♦ Bài mới

TIẾT 1: GIỚI THIỆU BÀI MỚI

GV: - Mỗi chúng ta ai cũng biết những sản phẩm quần áo dùng hàng ngày đều được may từ các loại vải, còn các loại vải đó có nguồn

gốc từ đâu, được tạo ra như thế nào và có những đặc điểm như thế nào thì các em chưa biết.

- Bài mở đầu chương May mặc trong gia đình sẽ giúp các em hiểu được nguồn gốc, tính chất của các loại vải và cách phân biệt các loại vải đó.

Hỏi: Các em đã đọc trước bài 1 SGK. Em hãy kể tên 3 loại vải chính thường dùng trong may mặc?

GV: Vậy chúng ta cùng tìm hiểu nguồn gốc, tính chất của từng loại vải.

I. Nguồn gốc, tính chất của các loại vải

1. Vải sợi thiên nhiên

a. Nguồn gốc

GV: Treo tranh, hướng dẫn HS quan sát hình 1.1 (SGK)

Hỏi: Qua quan sát tranh em cho biết tên cây trồng, vật nuôi cung cấp sợi dùng để dệt vải?

GV: - Vải sợi thiên nhiên có nguồn gốc thực vật như sợi bông thu từ quả cây bông, sợi đay, gai, lanh thu từ thân cây đay, gai, lanh.

- Vải sợi có nguồn gốc động vật như sợi len từ lông cừu, lông vịt... sợi tơ tằm từ kén tằm.
- Sợi bông, lanh, tơ tằm, lông cừu là dạng sợi có sẵn trong thiên nhiên: qua quá trình sản xuất, sợi dệt có thành phần và tính chất của nguyên liệu ban đầu.

GV: Treo tranh, hướng dẫn HS quan sát hình 1.1a (SGK)

Hỏi: Qua quan sát tranh em hãy nêu qui trình sản xuất vải sợi bông?

Cây bông ⇒ Quả bông ⇒ Xơ bông ⇒ Sợi dệt ⇒ Vải sợi bông

GV bổ sung:

- Từ cây bông ra hoa kết trái cho quả bông. Quả bông sau khi thu hoạch được giũ sạch hạt, loại bỏ các chất bẩn, đánh tơi để tạo xơ bông, kéo thành sợi dệt vải và qua quá trình dệt tạo thành vải sợi bông.

Hỏi: Em hãy nêu qui trình sản xuất vải tơ tằm?

Con tằm → Kén tằm $\xrightarrow{\text{ươm tơ}}$ Sợi tơ tằm → Sợi dệt → Vải sợi bông

GV bổ sung, HS ghi vào vở.

- Từ con tằm cho kén tằm và từ kén tằm cho sợi tơ tằm sau một quá trình ươm tơ: Người ta đem kén tằm nấu trong nước sôi làm cho keo tơ tan ra một phần, kén tơ trở nên mềm ra, dễ dàng rút thành sợi, sợi tơ rút ra từ kén còn ướt (kén đang ở trong nồi nước nóng) được chập lại thành sợi tơ mộc, từ sợi tơ dệt được vải tơ tằm.

Hỏi: Qua quan sát sơ đồ em cho biết thời gian tạo thành nguyên liệu dệt vải?

GV: Thời gian tạo thành nguyên liệu lâu vì cần có thời gian từ khi cây con sinh ra đến khi cho thu hoạch.

GV: Cho HS quan sát mẫu vải để giới thiệu phương pháp dệt vải. Vải có thể dệt bằng phương pháp thủ công hoặc bằng máy: dệt thoi hoặc dệt kim.

+ *Dệt thoi*: Từ các loại sợi dệt tạo thành sản phẩm mà trong đó có ít nhất là hai hệ sợi đan vuông góc với nhau (hình 1.1a SGV)

+ *Dệt kim*: Từ một hoặc một hệ thống sợi dệt đem uốn cong thành các vòng (gọi là vòng sợi) làm cho chúng luồn vào nhau để tạo thành vải dệt kim hoặc thành các sản phẩm cụ thể. Quá trình dệt kim tương tự như đan tay; vải dệt kim co dãn dễ dàng và sử dụng thuận tiện (hình 1.1a SGV).

b. Tính chất vải thiên nhiên

GV: Thực hiện thao tác làm thử nghiệm vò vải, đốt sợi vải, nhúng vải vào nước để HS quan sát và nêu tính chất của vải sợi thiên nhiên.

GV gọi HS đọc tính chất của vải trong Sách giáo khoa.

GV: Kết luận tính chất vải thiên nhiên

- Vải sợi bông dễ hút ẩm, thoáng hơi, chịu nhiệt tốt có nhược điểm dễ bị co, dễ bị nhàu. Khi đốt lượng tro ít và dễ vỡ, màu trắng.
- Tơ tằm: mềm mại, bóng mịn, nhẹ xốp, cách nhiệt tốt, mặc thoáng mát, hút ẩm tốt. Khi đốt cháy chậm mùi khét như sừng cháy, tàn tro đen, vón cục, dễ vỡ.
- Vải len dạ nhẹ, xốp, độ bền cao, giữ nhiệt tốt, ít co giãn, ít hút nước. Nhược điểm dễ bị gián nhậy cắn thủng.

- Một nhược điểm của vải thiên nhiên là dễ bị nhàu nhưng ngày nay đã có công nghệ xử lý đặc biệt làm cho vải sợi bông, vải tơ tằm không bị nhàu, tăng giá trị của vải nhưng giá thành cao.

2. Vải sợi hóa học

a. Nguồn gốc

GV: - Gợi ý cho HS quan sát hình 1-2 (SGK)

- Nêu nguồn gốc của vải sợi hóa học là từ chất xelulo của gỗ, tre, nứa và từ một số chất hóa học lấy từ than đá, dầu mỏ, khí tự nhiên... Nguyên liệu không có dạng sợi mà phải qua quá trình tạo sợi.
- Căn cứ vào nguyên liệu ban đầu và phương pháp sản xuất người ta chia sợi hóa học làm 2 loại là sợi nhân tạo và sợi tổng hợp.

Hỏi: Qua quan sát sơ đồ em cho biết tóm tắt qui trình sản xuất vải sợi nhân tạo và vải sợi tổng hợp.

GV bổ sung:

- Sợi nhân tạo: nguyên liệu chính là tre, nứa, gỗ có hàm lượng xenlulo cao qua xử lý bằng chất hóa học như xút - để kéo thành sợi visco, axetat... dùng để dệt vải nhân tạo (vải xatanh, tơ lụa nhân tạo, dệt một số mặt hàng mỏng, nhẹ may áo phụ nữ, khăn quàng).
- Sợi tổng hợp: là loại sợi chế tạo từ một số chất hóa học lấy từ than đá, dầu mỏ, qua quá trình biến đổi hóa học phức tạp tạo thành nguyên liệu để sản xuất sợi tổng hợp có thành phần và tính chất khác hẳn nguyên liệu ban đầu (Sợi tổng hợp nilon, pôlyeste, lụa nilon...).
- Sản xuất sợi hóa học nhờ máy móc hiện đại nên rất nhanh chóng.
- Về nguyên liệu sản xuất vải hóa học dồi dào và giá rẻ vì vậy vải sợi hóa học được sử dụng nhiều trong may mặc.

HS nghiên cứu hình 1.2 (SGK) tìm nội dung điền vào khoảng trống trong bài tập ở SGK và ghi vào vở.

* Đáp án: + vải sợi nhân tạo, vải sợi tổng hợp

+ sợi visco, axetat; gỗ, tre, nứa

+ sợi nilon, sợi polyeste; dầu mỏ, than đá.

b. Tính chất vải sợi hóa học

GV: Làm thử nghiệm chứng minh (đốt vải, vò vải), HS quan sát kết quả - rút ra nhận xét.

GV: - Vải dệt bằng sợi nhân tạo mềm mại, hút ẩm, nhưng độ bền kém, ít nhàu hơn sợi bông và bị cứng lại trong nước. Khi đốt sợi vải, tro bóp dễ tan.

- Vải dệt bằng sợi tổng hợp độ hút ẩm ít nên ít thấm mồ hôi, bền, đẹp, giặt mau khô và không bị nhàu. Khi đốt sợi vải, tro vón cục, bóp không tan.

Hỏi: Vì sao vải sợi hóa học được sử dụng nhiều trong may mặc?

+ Vải sợi hóa học phong phú, đa dạng, bền, đẹp, giặt mau khô, ít bị nhàu, giá thành rẻ.

♦ Dặn HS về nhà chuẩn bị

- Mỗi HS chuẩn bị sẵn các mẫu vải, sưu tầm các băng vải nhỏ đính trên quần áo may sẵn, bao diêm để bài sau thử nghiệm phân loại vải.

TIẾT 2

♦ Kiểm tra bài cũ

- Hỏi 1 HS: Nêu nguồn gốc, tính chất của vải sợi thiên nhiên và vải sợi hóa học.

♦ Bài mới

3. Vải sợi pha

a. Nguồn gốc

GV: Cho HS xem một số mẫu vải có ghi thành phần sợi pha và rút ra kết luận nguồn gốc vải sợi pha.

GV: Để hợp được những ưu điểm của sợi thiên nhiên và sợi hóa học, đồng thời khắc phục nhược điểm của 2 loại sợi này, người ta pha trộn các loại sợi theo tỷ lệ nhất định tạo thành sợi pha để dệt vải.

b. Tính chất

GV: Gọi 1 HS đọc nội dung SGK

HS: HS làm việc theo nhóm, xem mẫu vải rút ra kết luận.

GV: - Vải sợi pha thường có ưu điểm của các loại sợi thành phần:

+ Cotton + polyeste: hút ẩm nhanh, thoáng mát, không nhàu, giặt chóng khô, bền, đẹp.

+ Polyeste + visco (PEVI): tương tự vải PECO;

+ Polyeste + len: bóng, đẹp, mặc ấm, giữ nhiệt tốt, ít bị côn trùng cắn thủng, dễ giặt.

- Kết luận: Vải pha có những ưu điểm hơn hẳn vải sợi bông hoặc vải hóa học: bền, đẹp, dễ nhuộm màu, ít nhàu nát, mặc thoáng mát, giặt chóng sạch, mau khô, ít phải là... Vải được sử dụng rộng rãi để may quần áo và các sản phẩm khác vì rất thích hợp với điều kiện khí hậu ở nước ta, phù hợp với thị hiếu và điều kiện kinh tế của nhân dân ta.

II. Thử nghiệm để phân biệt một số loại vải

GV chia HS theo nhóm tập làm thử nghiệm để tìm hiểu kỹ nội dung kiến thức đã học.

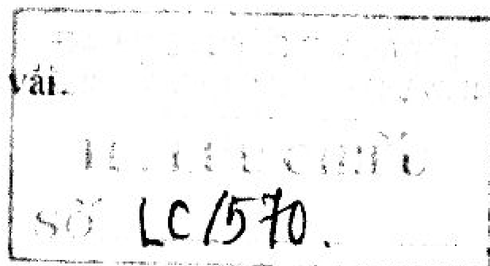
HS tiến hành vò vải, nhúng nước, đốt vải.

- Khi làm thử nghiệm các em ghi lại nhận xét và điền nội dung vào bảng 1 SGK.

- Thử nghiệm vò vải và đốt sợi vải để phân loại các mẫu vải hiện có: vải sợi thiên nhiên, vải sợi hóa học, vải sợi pha.

HS đọc thành phần sợi vải trong các khung hình 1.3 (SGK) và các băng vải nhỏ do GV và HS chuẩn bị.

GV lưu ý đến vấn đề an toàn khi thử nghiệm đốt vải.



♦ Tổng kết bài - dặn dò

- GV gọi HS đọc phần Ghi nhớ (SGK).

- Nếu còn thời gian cho HS đọc mục "Có thể em chưa biết".

- Dặn dò HS về nhà:

+ Đọc trước bài 2: Lựa chọn trang phục

+ Sưu tầm một số mẫu trang phục

+ Sau khi học bài xong các em tập trả lời câu hỏi SGK.

- Gợi ý đáp án câu hỏi cuối bài:

Câu 1: - Vải bông, tơ tằm: mặc mát, thấm mồ hôi

- Lụa nilon, vải polyeste: mặc bí, ít thấm mồ hôi.

Câu 2: Vải sợi pha có những ưu điểm của các sợi thành phần

Câu 3: Thao tác đốt vải, vò vải.

Bài 2 LỰA CHỌN TRANG PHỤC

(2 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

- ***HS biết được khái niệm trang phục, các loại trang phục, nắm được chức năng của trang phục, biết cách lựa chọn trang phục.***
- ***Biết vận dụng được các kiến thức đã học vào lựa chọn trang phục phù hợp với bản thân và hoàn cảnh gia đình, đảm bảo yêu cầu về mặt thẩm mĩ.***

B. CHUẨN BỊ BÀI GIẢNG

1. Chuẩn bị nội dung

- Đọc kỹ sách giáo khoa, tài liệu tham khảo về may mặc thời trang.
- Lưu ý trọng tâm mục II đối với HS lớp 6 là chọn màu sắc, hoa văn của vải phù hợp với bản thân lứa tuổi, còn về kiểu may chỉ giới thiệu sơ lược để HS biết.
- Về tính đồng bộ của trang phục chỉ yêu cầu HS biết cách lựa chọn các vật dụng đi cùng với quần áo có màu sắc, kiểu mốt phù hợp.

2. Phân bố bài giảng

Tiết 1: I. Trang phục và chức năng của trang phục

Tiết 2: II. Lựa chọn trang phục.

3. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Tranh ảnh về các loại trang phục, cách chọn vải có màu sắc, hoa văn phù hợp với vóc dáng cơ thể.
- Mẫu thật quần áo và tranh ảnh do GV và HS sưu tầm.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

♦ Kiểm tra bài cũ

Nêu nguồn gốc và tính chất của vải sợi pha?

♦ Bài mới

Giới thiệu bài: Mặc là một trong những nhu cầu thiết yếu của con người. Nhưng điều cần thiết là mỗi chúng ta phải biết cách lựa chọn vải may mặc có màu sắc, hoa văn và kiểu may như thế nào để có được bộ trang phục phù hợp, đẹp và hợp thời trang làm tôn vẻ đẹp của mỗi người.

TIẾT 1

I. Trang phục và chức năng của trang phục

1. Trang phục là gì?

GV: Nêu khái niệm trang phục:

- Trang phục bao gồm các loại quần áo và một số vật dụng khác đi kèm như mũ, giầy, tất, khăn quàng, v.v.. trong đó áo, quần là những vật dụng quan trọng nhất.
- Ngày nay cùng với sự phát triển của xã hội loài người và sự phát triển của khoa học và công nghệ, áo quần ngày càng đa dạng phong phú về kiểu dáng, về mẫu mã, chủng loại để ngày càng đáp ứng nhu cầu của con người.

2. Các loại trang phục

GV: Hướng dẫn HS quan sát hình 1.4 trong SGK nêu tên và công dụng của từng loại trang phục trong tranh.

+ Hình 1.4a: Trang phục trẻ em, màu sắc tươi sáng, rực rỡ phù hợp với độ tuổi mẫu giáo, được may với chất liệu vải dệt kim, sợi bông thấm mồ hôi. + Hình 1.4b: Trang phục thể thao. Đây là trang phục của bộ môn thể dục nghệ thuật được may với chất liệu vải co giãn tốt, may bó sát người; màu sắc phong phú để tôn thêm vẻ tươi trẻ, khỏe đẹp của người vận động viên cũng như bộ môn thể dục nghệ thuật.

Hỏi: Em có thể kể tên các bộ môn thể thao khác và trang phục đặc trưng cho từng bộ môn đó mà em biết?

GV: Có thể gợi ý cho HS biết thêm các môn thể thao như đá bóng - võ thuật - bơi lội... từng bộ môn thể thao có những yêu cầu khác nhau về trang phục.

+ Hình 1.4c: Trang phục lao động

GV: Gợi ý cho HS mô tả trang phục lao động trong hình 1.4c.

+ Đây là trang phục bảo hộ lao động của công nhân lâm trường cao su, làm việc ở lâm trường quần áo phải may rộng thoải mái, thấm mồ hôi, về màu sắc phải may mầu sẫm.

GV: Gợi ý cho HS mô tả trang phục lao động của một số ngành nghề như ngành y, nấu ăn, công nhân ngành môi trường.

+ Ngành y: trang phục quần áo màu trắng, ngoài ra quần áo của bác sĩ phòng mổ có kiểu may và mầu khác như màu xanh nhạt, xanh sẫm, khác với quần áo bác sĩ phòng khám nói chung.

+ Trang phục của ngành môi trường: áo bảo hộ lao động, găng tay, ủng cao su, mũ phù hợp với công việc hàng ngày quét dọn vệ sinh cống rãnh.

Hỏi: Gọi HS hãy kể những trang phục, quần áo mặc về mùa lạnh.

+ Trang phục quần áo mùa lạnh: áo len, áo bông, áo khoác, măng tô, quần len, mũ len, giầy, tất len... để giữ ấm cho cơ thể.

Hỏi: Em hãy kể trang phục mùa nóng?

+ Mùa nóng yêu cầu mặc thoáng mát nên quần áo rộng, vải may đảm bảo thấm mồ hôi.

GV : Kết luận

Trang phục bao gồm các loại quần áo, tùy theo đặc điểm hoạt động của từng ngành nghề mà trang phục được lựa chọn khác nhau. Mặt khác theo mùa nóng, lạnh trang phục cũng được sử dụng chất liệu vải và kiểu may phù hợp.

Có thể phân chia trang phục theo một số loại sau:

+ Theo thời tiết: Trang phục mùa nóng - mùa lạnh

+ Theo công dụng: Trang phục mặc lót, mặc thường ngày, đồng phục, bảo hộ lao động, thể dục thể thao...

+ Theo lứa tuổi: Trang phục trẻ em, trang phục người lớn trang phục người đứng tuổi.

+ Theo giới tính: Trang phục nữ, trang phục nam giới.

3. Chứcnăng của trang phục

a. Bảo vệ cơ thể

Hỏi : Em đã biết trang phục là gì và các loại trang phục,bây giờ em có thể nói những hiểu biết của mình về trang phục?

GV : Trang phục có chức năng bảo vệ cơ thể tránh tác hại của môi trường.

Ví dụ: - Công nhân cầu đường phải làm việc dưới tác động của nắng, mưa nhất là ánh nắng mùa hè.

- Những người sống ở Bắc cực giá rét - quần áo phải đảm bảo giữ nhiệt cho cơ thể.

- Những người sống ở vùng xích đạo, hay vùng nắng nóng (miền Trung nước ta) về mùa hè quần áo phải đảm bảo thoáng, dễ thấm nước và màu sắc phù hợp, hạn chế tác động của ánh nắng gay gắt mùa hè.

b. Làm đẹp cho con người trong mọi hoạt động

GV:: Thời nguyên thủy "áo quần" chỉ là những mảnh vỏ cây, lá cây ghép lại hoặc là tấm da thú khoác lên người một cách đơn sơ cốt để che thân và bảo vệ cơ thể. Ngày nay xã hội loài người ngày một phát

triển, áo quần ngày càng đa dạng, phong phú về kiểu mốt và vật dụng đi kèm. Điều quan trọng là mỗi người chúng ta phải biết lựa chọn cho mình những trang phục phù hợp làm đẹp cho bản thân.

GV: - Hướng dẫn HS cùng thảo luận về cái đẹp trong may mặc.

- Hỏi HS em hiểu thế nào là mặc đẹp?

(có thể gọi 2-3 em trả lời để càng thấy cách nghĩ và cảm nhận phong phú ở các em)

GV: - Nghe và phân tích ý kiến HS để đi đến kết luận.

- Cái đẹp trong may mặc được hiểu theo nghĩa rộng là sự phù hợp giữa trang phục với đặc điểm của người mặc, phù hợp với hoàn cảnh xã hội và môi trường giao tiếp.

- Quần áo mặc đẹp là phải phù hợp với vóc dáng, lứa tuổi, nghề nghiệp của bản thân, phù hợp với công việc và hoàn cảnh sống.

- Cùng bộ trang phục có thể hợp với người này, mà không hợp với người khác, người này mặc có thể đẹp mà người khác mặc lại không đẹp.

* Tóm lại: Trang phục có chức năng bảo vệ cơ thể và làm đẹp cho con người. Trang phục thể hiện phần nào cá tính, nghề nghiệp và trình độ văn hóa của người mặc.

♦ Dặn dò

HS đọc phần II SGK lựa chọn trang phục.

TIẾT 2

♦ Kiểm tra bài cũ

- Cho biết công dụng của từng loại trang phục mà em đã học?
- Chức năng của trang phục?

♦ Bài mới

II. Lựa chọn trang phục

GV: Muốn có được trang phục đẹp, chúng ta cần phải xác định được dáng vóc, lứa tuổi, điều kiện và hoàn cảnh sử dụng trang phục đó để có thể lựa chọn vải và lựa chọn kiểu may cho phù hợp.

1. Chọn vải, kiểu may phù hợp với vóc dáng cơ thể

GV: Cơ thể con người rất đa dạng về tầm vóc, hình dáng. Người có vóc dáng cân đối thì dễ thích hợp với mọi kiểu và mọi loại trang phục, người quá gầy, người thấp lùn, người béo... thì cần phải lựa chọn vải và chọn kiểu may phù hợp để che khuất những nhược điểm của cơ thể và tôn vẻ đẹp của mình.

a. Lựa chọn vải may

HS: Đọc nội dung bảng 2 SGK về ảnh hưởng của màu sắc, hoa văn chất liệu vải... tạo cảm giác khác nhau đối với người mặc và nhận xét ví dụ ở hình 1.5 SGK.

GV: - Việc chọn vải để may trang phục rất quan trọng.

- Người gầy, cao lại chọn vải lụa mỏng, mầu sắc sẫm, hoặc có kẻ sọc dọc thì chỉ tạo cho có cảm giác người ốm yếu, mà nên chọn vải có màu sắc sáng, nếu vải kẻ nên chọn vải có kẻ sọc ngang, hoa văn to sẽ có cảm giác tươi tỉnh, béo.
- Ngược lại người béo, thấp: Khi may nếu chọn vải thiên về màu sắc sáng, rực rỡ, vải kẻ to, mặt vải bóng, xốp thì sẽ tạo cảm giác càng béo mà nên may loại vải mềm, kẻ thì nên may dọc, vải có mầu sẫm thì sẽ tạo cảm giác gọn gàng hơn.

* Kết luận: màu sắc, hoa văn, chất liệu của vải có thể làm cho người mặc có cảm giác gầy đi hoặc béo lên, cũng có thể làm cho họ trở nên xinh đẹp, duyên dáng, trẻ ra hoặc là già đi...

b. Lựa chọn kiểu may

HS: Đọc nội dung bảng 3 SGK và quan sát hình 1.6 SGK và nhận xét ảnh hưởng của kiểu may.

GV: Chúng ta đã có kiến thức về việc chọn vải, màu sắc để may trang phục chưa đủ mà cần phải chọn kiểu may sao cho càng tôn vẻ đẹp hơn lên, người cân đối thì đẹp hơn, người gầy tạo cảm giác béo, người béo lùn thì có cảm giác đỡ béo và thon gọn hơn. Tất cả đều do tạo dáng khi chọn kiểu cách may phù hợp.

- Người gầy, vai ngang: khi may áo nếu có thêm các đường dọc thân (như áo 7 mảnh), hoặc may kiểu áo chiết ly sát eo, hay may quần bó sát thì người càng gầy.

- Hoặc ngược lại người béo, vai u dày nếu ta lại chọn kiểu áo vai bồng, có cầu vai, cầu ngực và quần may kiểu thụng ống rộng thì sẽ càng lùn và càng béo. Nên chọn kiểu áo vai thẳng, dùng các đường may gân (áo 7 mảnh) hoặc áo gọn thắt eo, không nên may kiểu có các đường ngang thì sẽ tạo cảm giác lùn và thấp.

HS: Từ những kiến thức đã học các em hãy lựa chọn vải may mặc cho từng dáng người trong hình 1.7 (SGK).

GV: - Người cân đối (hình 1.7a): thích hợp với nhiều loại trang phục, cần chọn màu sắc, hoa văn và kiểu may phù hợp với lứa tuổi.

- Người cao, gầy (hình 1.7b): phải chọn cách mặc sao cho có cảm giác đỡ gầy và béo ra, ví dụ nên chọn vải màu sáng, hoa to, chất liệu vải thô xốp, kiểu tay bồng.

- Người thấp, bé (hình 1.7c): nên chọn vải màu sáng may vừa người tạo dáng cân đối, có cảm giác hơi béo ra.

- Người béo, lùn (hình 1.7d): Chọn vải trơn màu tối hoặc hoa nhỏ, vải kẻ dọc, kiểu may có đường nét dọc để tạo cảm giác gọn, nhỏ hơn.

* Kết luận: Muốn có bộ trang phục đẹp mỗi người cần biết rõ đặc điểm của bản thân để chọn chất liệu vải, màu sắc hoa văn cũng như kiểu may cho phù hợp với vóc dáng để khắc phục bớt khuyết nhược điểm của cơ thể.

2. Chọn vải, kiểu may phù hợp với lứa tuổi

Hỏi: Vì sao cần chọn vải may mặc và hàng may sẵn phù hợp với lứa tuổi?

HS: HS trả lời theo hiểu biết của mình về sự cần thiết và cách chọn vải may mặc cho 3 lứa tuổi chính như gợi ý ở SGK.

- Tuổi nhà trẻ, mẫu giáo: mặc thoải mái, rộng rãi, màu sắc phong phú, kiểu dáng ngộ nghĩnh, vải thấm mồ hôi.

- Tuổi thanh, thiếu niên: đã có nhu cầu mặc đẹp, biết giữ gìn thích hợp với nhiều loại vải. Cần chú ý về thời điểm sử dụng để mặc cho phù hợp.

- Người đứng tuổi: màu sắc, hoa văn, kiểu may trang nhã, lịch sự.

GV: Bổ sung: GV có thể nói thêm cho HS rõ khi mang trang phục với chất vải và kiểu may không phù hợp với lứa tuổi cũng như điều kiện sinh hoạt, hoàn cảnh sinh hoạt.

- Tuổi hồn nhiên, ngây thơ của trẻ mẫu giáo khi mặc quần áo may vải dày, cứng, màu sắc tối sẫm sẽ làm cho trẻ già đi.

- Ngược lại người già 60-70 tuổi mặc những trang phục may quá cầu kỳ, diêm dúa màu sắc loè loẹt sẽ gây cảm giác lố lăng. Điều này có thể được chấp nhận ở các nước phương Tây còn ở Việt Nam ta thì chưa phù hợp.

GV: Kết luận: Mỗi lứa tuổi có nhu cầu, điều kiện sinh hoạt, làm việc, vui chơi và đặc điểm tính cách khác nhau nên sự lựa chọn vải may mặc, kiểu may cũng khác nhau và phải phù hợp với lứa tuổi.

3. Sự đồng bộ của trang phục

GV: Hướng dẫn HS quan sát hình 1.8 (SGK) và nêu nhận xét sự đồng bộ của trang phục (áo, quần, mũ...) cùng với việc lựa chọn vải, kiểu may cần chọn một số vật dụng đi kèm với trang phục như mũ, khăn quàng, giầy dép, túi xách... phù hợp với quần áo sẽ tạo nên sự đồng bộ trang trang phục làm cho người mặc thêm duyên dáng và lịch sự.

- Nên lựa chọn những vật dung đi kèm với quần áo có kiểu dáng, màu sắc hợp với nhiều bộ trang phục để tránh tốn kém, không tiết kiệm.

♦ Tổng kết bài - dặn dò

HS đọc phần *Ghi nhớ* trong sách giáo khoa.

Hỏi. + Vì sao phải chọn vải may và kiểu may phù hợp với lứa tuổi?

+ Những vật dụng đi kèm với áo quần?

- Còn thời gian thì cho HS đọc mục "*Có thể em chưa biết*".

- Gợi ý trả lời câu hỏi cuối bài:

+*Câu 2:* ý 1 - không

ý 2 - Vì nếu mặc giản dị nhưng may khéo vừa vặn, sạch sẽ và có thân hình cân đối, cách ứng xử lịch sự thì vẫn được cho là "mặc đẹp".

+ *Câu 3:* Rất đa dạng, tùy từng HS (GV uốn nắn và đánh giá những nội dung trả lời của HS).

- Dặn dò HS:
  + Chuẩn bị bài 3. Thực hành lựa chọn trang phục.
  + Về nhà HS tự nhận định dáng vóc bản thân và nêu dự kiến lựa chọn vải, kiểu may phù hợp cho bản thân.

Bài 3 THỰC HÀNH LỰA CHỌN TRANG PHỤC

(1 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

Thông qua bài thực hành HS:

- ***Nắm vững hơn những kiến thức đã học về lựa chọn vải, lựa chọn trang phục.***
- ***Biết chọn được vải và kiểu may phù hợp với dáng vóc, phù hợp với nước da của mình, đạt yêu cầu thẩm mĩ, góp phần tôn vẻ đẹp của mỗi người.***
- ***Biết chọn một số vật dụng đi kèm phù hợp với quần áo đã chọn.***

B. CHUẨN BỊ BÀI GIẢNG

1. Chuẩn bị nội dung

Câu hỏi kiểm tra bài cũ về qui trình lựa chọn trang phục.

2. Cách tổ chức thực hiện

- GV kiểm tra kiến thức về lựa chọn trang phục.
- GV tổ chức cho HS làm việc cá nhân đầu tiết học khoảng 15 phút: HS tự xác định vóc dáng, nước da của bản thân, nêu phương án lựa chọn vải may mặc và vật dụng đi kèm. Ghi nhận xét ra giấy và thảo luận ở tổ.

** GV lưu ý:*

- Đây là bài tập tình huống nhằm củng cố và vận dụng kiến thức về lựa chọn trang phục. Do đó GV cần kiểm tra những kiến thức liên quan sau đó hướng dẫn HS làm bài tập thực hành.
- Cần có những ví dụ gợi ý để HS có hứng thú, tích cực làm việc cá nhân, thảo luận tổ và đưa ra được những nhận xét, phương án lựa chọn trang phục hợp lý, có tính thẩm mĩ.

3. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Mẫu vải, mẫu trang phục, phụ trang đi kèm.
- Tranh ảnh có liên quan đến trang phục, kiểu mẫu đặc trưng.

C. TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC BÀI THỰC HÀNH

I. Giới thiệu bài

GV: Qua bài học tuần trước các em đã biết cách lựa chọn vải cũng như chọn kiểu may trang phục như thế nào cho phù hợp với vóc dáng, lựa chọn vật dụng đi kèm với trang phục sao cho vừa hợp với trang phục lại tiết kiệm được chi phí.

- Để vận dụng những hiểu biết đó vào thực tế cuộc sống, tiết học này sẽ giúp các em nắm vững hơn những kiến thức đã học nhằm lựa chọn trang phục cho chính bản thân mình.

Hỏi: Trước khi vào bài thực hành các em hãy nhắc lại cho cả lớp biết để có được bộ trang phục đẹp và hợp lý chúng ta phải chú ý đến những điểm nào?

+chọn vải phù hợp với dáng vóc cơ thể

+ảnh hưởng của màu sắc, hoa văn, kiểu may đến vóc dáng của người may (gầy đi, béo ra, cao lên hoặc thấp xuống...)

HS: 1 em đọc phần chuẩn bị ở SGK.

GV: Hướng dẫn HS làm việc cá nhân và thảo luận tổ.

II. Thực hành

GV: Nêu bài tập thực hành về chọn vải, kiểu may một bộ trang phục mặc đi chơi (mùa nóng hoặc mùa lạnh).

1. Làm việc cá nhân

GV: Hướng dẫn HS suy nghĩ và ghi vào giấy đặc điểm vóc dáng của bản thân những dự định: kiểu áo quần định may, chọn vải có chất liệu, màu sắc, hoa văn phù hợp với vóc dáng và kiểu may.

- Chọn một số vật dụng đi kèm (nếu cần) sao cho hợp với quần áo đã chọn.
- GV khuyến khích động viên HS có thể lựa chọn vải cũng như kiểu cho cả trang phục mùa nóng và lạnh.

2. Thảo luận trong tổ

GV: Hướng dẫn HS chia nội dung thảo luận ở tổ làm hai phần:

a- Từng cá nhân trình bày phần viết của mình trước tổ.

b- Các bạn trong tổ nhận xét cách lựa chọn trang phục của bạn về:

+ mầu sắc của vải, chất liệu vải

+ chọn kiểu may và vật dụng đi kèm

- Sự lựa chọn đồ của bạn đã hợp lý chưa?
- Nếu chưa hợp lý thì nên sửa như thế nào?

* Khi thảo luận cá nhân ghi nhận xét góp ý của các bạn vào chính tờ bài làm của mình.

GV: theo dõi các tổ thảo luận và chuẩn bị ý kiến nhận xét đánh giá.

3. Tổng kết đánh giá kết quả và kết thúc bài thực hành

GV: - Nhận xét đánh giá về:

+ Tinh thần, ý thức và thái độ làm việc của HS

+ Nội dung đạt được so với yêu cầu của bài

+ Giới thiệu một số phương án lựa chọn hợp lý.

- GV yêu cầu HS về vận dụng tại gia đình.
- Thu các bài viết của HS để chấm điểm.

♦ Dặn dò

- HS đọc trước *bài 4: Sử dụng và bảo quản trang phục*
- Sưu tầm tranh ảnh về sử dụng trang phục và các mẫu ghi ký hiệu bảo quản trang phục.

Bài 4 SỬ DỤNG VÀ BẢO QUẢN TRANG PHỤC

(3 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau khi học xong bài HS:

- ***Biết cách sử dụng trang phục phù hợp với hoạt động, với môi trường và công việc.***
- ***Biết cách mặc phối hợp giữa áo và quần hợp lý đạt yêu cầu thẩm mỹ.***
- ***Biết cách bảo quản trang phục như thế nào cho đúng kỹ thuật để giữ vẻ đẹp, độ bền và tiết kiệm chi tiêu cho may mặc.***
- ***Biết cách sử dụng trang phục sao cho hợp lý.***

B. CHUẨN BỊ BÀI GIẢNG

1. Chuẩn bị nội dung

Sách giáo khoa, sách GV; tài liệu tham khảo GV sưu tầm cách sử dụng và bảo quản trang phục.

2. Phân bố bài giảng

Tiết 1 và 2: I. Sử dụng trang phục

Tiết 3: II. Bảo quản trang phục.

Trọng tâm của bài là giúp HS biết cách sử dụng trang phục hợp lý, phù hợp với hoạt động, với môi trường và công việc. Biết cách kết hợp giữa các trang phục hiện có góp phần tiết kiệm chi tiêu mua sắm.

3. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Tranh ảnh, mẫu vật
- Bảng ký hiệu trang phục

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Giới thiệu bài mới

Sử dụng và bảo quản trang phục là việc làm thường xuyên của con người. Cần biết cách sử dụng trang phục hợp lý làm cho con người luôn đẹp

trong mọi hoạt động và biết cách bảo quản đúng kỹ thuật để giữ được vẻ đẹp và độ bền của quần áo. Nói đến đây, nghĩ tới câu nói đã có từ xa xưa mà ở nhà chắc các em đều đã được nghe ông bà, bố mẹ mỗi khi nhắc nhở các em giữ gìn đồ dùng trong nhà: "của bền tại người". Câu nói thật có ý nghĩa với nội dung bài học hôm nay.

I. Sử dụng trang phục

1. Cách sử dụng trang phục

GV: Có thể đưa ra 1 tình huống sử dụng trang phục chưa hợp lý, không phù hợp với điều kiện và hoàn cảnh... để nói lên tác hại của việc sử dụng chưa đúng đồng thời gây hứng thú cho HS tìm hiểu cách sử dụng trang phục.

Ví dụ: 1- Khi lao động đất cát, bẩn... em lại mặc chiếc áo trắng.

2- Khi đến dự một đám tang người thân của bạn mà em lại mặc áo may ô hoặc mặc một chiếc áo hay một chiếc váy ngắn hoa văn, màu sắc chói trang, loè loẹt.

GV: Kết luận: Các em có nhiều bộ trang phục đẹp, phù hợp với bản thân nhưng một yêu cầu quan trọng là các em phải biết mặc bộ nào cho hợp với hoạt động, thời điểm và hoàn cảnh xã hội.

a. Trang phục phù hợp với hoạt động

GV: Nêu sự cần thiết phải sử dụng trang phục phù hợp với hoạt động.

- Hàng ngày trong mọi hoạt động nếu chúng ta không biết cách lựa chọn trang phục phù hợp với hoàn cảnh và điều kiện sinh hoạt thì sẽ dẫn đến:
  + Khi làm việc sẽ không được thoải mái (nếu lao động mà mặc quần áo đẹp thì sẽ ra sao?).
  + Dễ bị hiểu lầm chúng ta là người không hiểu và không biết vận dụng hợp lý trang phục, không hiểu về thẩm mĩ trong sử dụng trang phục.
  + Không biết tiết kiệm.

Hỏi: - Em hiểu thế nào là lựa chọn trang phục phù hợp với hoạt động?

- Em hãy kể những hoạt động thường ngày của các em:

GV: Các em sẽ nêu các hoạt động của mình ở nhà và ở trường. GV hướng vào các hoạt động chính các em tham gia để cùng lựa chọn trang phục.

** Trang phục đi học*

Hỏi: Khi đi học các em mặc như thế nào?

GV: - Trang phục đi học các em mặc đồng phục của trường theo mùa (nóng và lạnh) vào những ngày qui định, đồng phục được may rộng thoải mái để HS dễ vận động.

- Trang phục đi học thường được may bằng vải pha có màu sắc nhã nhặn (trắng, xanh, tím hoặc xanh lá cây sẫm), kiểu may đơn giản, dễ mặc.

** Trang phục đi lao động*

Hỏi: Khi đi lao động chúng ta nên mặc như thế nào? Tại sao?

GV: - Khi tham gia lao động dù công việc nặng hay nhẹ chúng ta đều phải chọn quần áo mặc thoải mái, mầu sẫm để khi làm việc không sợ bẩn.

- Ngoài ra ta cần chọn vật dụng phù hợp đi kèm như mũ, nón, dép, giầy vải...

HS: - Gọi 1 em làm bài tập tìm từ thích hợp trong ngoặc điền vào khoảng trống ở SGK.

- Đáp án: + Vải sợi bông mặc mát vì dễ thấm mồ hôi

+ Màu sẫm: vì không sợ bẩn dính vào quần áo

+ Đơn giản, rộng để dễ hoạt động

+ Đi dép thấp hoặc đi giầy bata để đi lại vững vàng, dễ làm việc.

** Trang phục đi dự lễ hội, lễ tân*

Hỏi: Em có thể mô tả trang phục lễ hội của dân tộc mà em biết?

GV: - Trang phục lễ hội của Việt Nam tiêu biểu là chiếc áo dài dân tộc. Ngoài ra từng dân tộc từng vùng miền đều có trang phục lễ hội riêng: như ở vùng Kinh Bắc có áo dài tứ thân; lễ phục của mỗi dân tộc một khác (dân tộc Tày, Nùng, Thái...).

- Trang phục lễ tân (còn gọi là lễ phục) là loại trang phục được mặc trong các buổi nghi lễ, các cuộc họp trọng thể.

Hỏi: Khi đi dự các buổi sinh hoạt văn nghệ, dự liên hoan... em thường mặc như thế nào?

GV: - Khi đi chơi, đi dự các buổi sinh hoạt văn nghệ nên ăn mặc đẹp, có thể kiểu cách, làm dáng một chút để tôn vẻ đẹp.

- Khi được mời đi dự buổi mít tinh, lễ hội quan trọng thì dứt khoát các em phải ăn mặc như thế nào để thể hiện mình là con người có văn hóa, lịch sự, đồng thời thể hiện sự tôn trọng người khác cũng chính là để người khác tôn trọng mình.

- Khi đi chơi với bạn thì các em nên mặc giản dị không nên mặc quá diện mà nên mặc sao cho nhã nhặn để hòa đồng cùng các bạn, để tránh gây mặc cảm cho bạn.

b. Trang phục phù hợp với môi trường và công việc

HS: 1 em HS đọc bài "Bài học về trang phục của Bác" ở phần bài đọc và rút ra nhận xét về cách sử dụng trang phục.

GV: Gợi ý cho HS suy nghĩ và thảo luận bài đọc * Khi đi thăm đền Đô năm 1946, Bác Hồ mặc như thế nào?

(Đi thăm đền Đô - Bắc Ninh vào đầu năm 1946, khi đồng bào mới qua khỏi nạn đói năm 1945, còn rất nghèo khổ, rách rưới, Bác Hồ mặc bộ kaki nhạt mầu, dép cao su con hổ rất giản dị).

Hỏi: Vì sao khi tiếp khách quốc tế thì Bác lại "bắt các đồng chí cùng đi phải về mặc comlê, carvat nghiêm chỉnh"?

GV: Vì đây là một công việc trang trọng, thể hiện sự tôn trọng, quí mến khách và bày tỏ lòng hiếu khách của dân tộc Việt Nam mà Bác Hồ thay mặt nhân dân đón tiếp.

Hỏi: Vì sao Bác đã nhắc nhở bác Ngô Từ Vân khi bác mặc comlê, carvat, áo cổ hồ cứng, giầy da bóng lộn... để đón Bác. GV: - Hướng cho HS tự rút ra kết luận:

+ Trang phục đẹp là phải phù hợp với môi trường và công việc của mình.

TIẾT 2

♦ Kiểm tra bài cũ

Vì sao sử dụng trang phục phải phù hợp với môi trường và công việc?

♦ Bài mới

2. Cách phối hợp trang phục

GV nêu 2 tình huống:

- *Tình huống 1*: Em có 5 bộ quần áo để mặc khi đi học, đi chơi... Lúc sử dụng em máymóc cho là bộ nào phải đi với bộ đó.
- *Tình huống 2*: Còn bạn em cũng có 5 bộ quần áo tương tự nhưng mọi người vẫn thấy trang phục của bạn khá phong phú.

Hỏi: Vậy qua 2 trường hợp cô vừa nêu thì em có nhận xét gì về sự khác nhau của 2 bạn trong cách sử dụng trang phục? Tại sao trang phục của bạn lại phong phú?

GV: - Do bạn đã biết phối hợp áo của bộ trang phục này với quần của bộ trang phục kia một cách hợp lý, có tính thẩm mĩ.

- Phối hợp có tính hợp lý và thẩm mĩ là quan tâm đến sự hợp lý, hài hòa của màu sắc và hoa văn.

a. Phối hợp vải hoa văn với vải trơn

GV: hướng dẫn HS quan sát hình 1.11 (SGK) về phối hợp vải hoa văn và vải trơn của quần.

- Áo hoa, kẻ ô có thể mặc với quần hoặc váy trơn có màu đen hoặc màu trùng hay đậm hơn, sáng hơn màu chính của áo. Không nên mặc quần và áo có hoa văn khác nhau, không nên mặc quần và áo có kẻ khác nhau cả về màu sắc và dòng kẻ (áo kẻ ô karô to nhỏ, quần kẻ dọc sọc).

GV: Đưa một số mẫu tranh ảnh quần áo hoặc các mẫu vải đã chuẩn bị sẵn để HS làm bài tập "ghép" thành bộ - để HS quan sát nên hay không nên khi ghép bộ và rút ra nhận xét.

GV: hoặc có thể để HS nhắc lại nguyên tắc kết hợp (SGK).

- Để có sự phối hợp hợp lý, không nên mặc áo và quần có 2 dạng hoa và vải khác nhau. Vải hoa hợp với vải trơn hơn với vải kẻ karô

hoặc vải kẻ sọc. Vải hoa hợp với vải trơn có màu trùng với một trong các màu chính của vải hoa.

b. Phối hợp màu sắc

GV: - Giới thiệu vòng màu trong hình 1.12 (SGK)

- Chúng ta quan sát trên bảng mầu ở SGK. Trong bảng mầu thể hiện có 3 mầu cơ bản đó là Đỏ - Vàng - Xanh. Từ 3 màu cơ bản này tùy mức độ pha trộn giữa 2 màu cơ bản số lượng màu thiên về màu cơ bản nào thì sẽ cho màu tiếp theo có màu đó làm chủ đạo, ví dụ:

+ Màu đỏ và màu vàng là 2 màu nguyên chất khi pha tỷ lệ màu đỏ nhiều thì cho màu đỏ cam, màu đỏ bằng màu vàng thì cho màu da cam, và màu đỏ ít, màu vàng nhiều cho màu vàng cam.

+ Cũng như vậy khi kết hợp màu vàng với xanh sẽ cho màu xanh lục, lục và vàng lục; hay màu đỏ với xanh sẽ cho màu tím đỏ, tím và xanh tím.

Hỏi: Qua bảng màu và các cách phối màu ở hình 1.12 (SGK) em hãy nêu thí dụ về sự kết hợp màu sắc giữa phần áo và phần quần trong các trường hợp:

+ Sự kết hợp giữa các sắc độ khác nhau trong cùng một màu.

VD: Xanh nhạt và xanh sẫm (hình 1.12a); Tím nhạt và tím sẫm; vàng cam nhạt và đỏ cam sẫm;...

+ Sự kết hợp giữa 2 màu cạnh nhau trên vòng màu

VD: Vàng và vàng lục (hình 1.12b); lục và xanh lục, tím và xanh tím, xanh và xanh tím...

+ Sự kết hợp giữa 2 màu tương phản đối nhau trên vòng màu

VD: Cam và xanh (hình 1.12c); đỏ và lục; đỏ cam và xanh lục; xanh tím và vàng cam...

+ Riêng với màu trắng và màu đen có thể kết hợp với bất kỳ màu nào khác (hình 1.12d): Đỏ và đen, xanh và trắng, trắng và đỏ...

Hỏi: Vậy theo em các màu sắc nên phối hợp với nhau như thế nào?

GV: - Không nên mặc quần áo có 2 màu tương phản nhau (xanh và đỏ; tím và vàng...).

- Không nên mặc cả quần và áo có màu sắc quá sặc sỡ (cùng đỏ hoặc cùng vàng...).

GV: Kết luận:

- Việc phối hợp màu sắc trong may trang phục là rất quan trọng bởi màu sắc khi kết hợp hợp lý không những góp phần tôn vẻ đẹp của trang phục cũng như vẻ đẹp của người sử dụng mà còn thể hiện người sử dụng trang phục có cái nhìn thẩm mĩ, có sự hiểu biết về mĩ thuật hội họa...

TIẾT 3

♦ Kiểm tra bài cũ

Em cho biết ý nghĩa và cách phối hợp trang phục khi sử dụng?

♦ Bài mới

II. Bảo quản trang phục

*** Giới thiệu bài mới**

GV: Ở bài học trước các em đã biết cách sử dụng trang phục như thế nào cho hợp lý, phù hợp với môi trường và công việc. Hôm nay cô sẽ cùng các em tìm hiểu cách bảo quản trang phục như thế nào cho đúng kỹ thuật.

Hỏi: Vì sao cần phải bảo quản trang phục? Bảo quản trang phục như thế nào cho đúng kỹ thuật.

1. Giặt, phơi

GV: Công việc giặt quần áo hàng ngày được thực hiện bằng hai cách là giặt bằng máy và giặt bằng tay. Giặt bằng máy thì không phải nhà nào cũng làm, nên thông dụng nhất vẫn là giặt bằng tay.

Hỏi: Ở nhà các em đã tham gia công việc giặt quần áo giúp đỡ bố mẹ. Vậy em hãy kể quá trình giặt quần áo diễn ra như thế nào?

Hỏi: Em cho biết khi giặt quần áo cần chú ý những điểm gì?

GV: Nhận xét 2 câu trả lời của HS và nhận xét, nêu công việc phải thực hiện khi giặt quần áo theo trình tự:

+ Lấy các đồ vật còn sót lại trong túi áo và túi quần ra.

+ Tách quần áo sáng màu và quần áo màu sẫm, dễ phai ra làm 2 loại giặt riêng.

+ Ngâm quần áo trong nước lã trước khi vò xà phòng khoảng 10-15 phút.

+ Vò kỹ xà phòng (chú ý vò kỹ cổ áo, cửa tay, gấu quần...). Sau đó ngâm từ 15-30 phút.

+ Giũ nhiều lần bằng nước sạch.

+ Vắt kỹ và phơi.

Hỏi: Tại sao phải giũ quần áo nhiều lần bằng nước sạch?

+ Để cho hết xà phòng.

HS: - 1 em đọc các từ trong khung và đoạn văn trong sách giáo khoa.

HS làm việc cá nhân (ghi vào giấy nháp) tìm các từ hoặc nhóm từ trong bảng và điền vào chỗ trống để hoàn thiện qui trình giặt tại gia đình.

GV: Gọi từ 1 - 2 em HS đọc phần bài làm của mình. Các bạn góp ý và bổ sung bài làm của bạn.

Đáp án: Trình tự các từ điền vào chỗ trống đoạn văn lần lượt như sau:

Lấy - tách riêng - vò - ngâm - giũ - nước sạch - chất làm mềm vải - phơi - bóng râm - ngoài nắng - mắc áo - cặp quần áo.

GV: Có thể giới thiệu sơ qua qui trình giặt bằng máy

+ Lấy các đồ còn sót trong túi áo - quần.

+ Tách quần áo mầu sáng, mầu sẫm dễ phai và áo lụa để riêng.

+ Vò xà phòng trước những chỗ bẩn như cổ áo, cửa tay... sau đó mới cho vào máy giặt và cho máy chạy (vận hành theo qui trình).

+ Khi phơi cũng chú ý như khi phơi quần áo giặt tay.

2. Là (ủi)

GV: Là (ủi) là một công việc cần thiết để làm phẳng quần áo sau khi giặt, phơi.

- Các loại quần áo may bằng vải sợi bông (cotton), lanh (line), tơ tằm (silk) cần là thường xuyên vì sau khi giặt thường hay bị nhăn.

- Các loại quần áo may bằng vải sợi tổng hợp thì không cần thiết là thường xuyên mà chỉ cần là sau vài lần giặt.

a. Dụng cụ là

Hỏi: Em kể tên những dụng cụ dùng để là quần áo ở gia đình.

+ Bàn là, bình phun nước, cầu là.

GV: + Ngoài ba dụng cụ trên còn có loại bàn là dùng bằng than trước đây thường thấy ở các hiệu giặt là quần áo thuê. Bàn là dùng than nặng hơn bàn là dùng điện, được đặt lên bếp than.

+ Có thể có gia đình không có bàn cầu là ta dùng chăn dạ gấp gọn dùng để là.

b. Qui trình là quần áo

GV: Khi là quần áo điều mà chúng ta cần quan tâm tới là nhiệt độ mà vải sợi may quần áo có khả năng chịu nhiệt để điều chỉnh nấc nhiệt độ của bàn là cho phù hợp.

Các loại vải sợi bông (cotton) có thể để ở nhiệt độ cao, vải sợi pha để ở nhiệt độ trung bình, vải sợi tổng hợp để ở nhiệt độ thấp...

- Khi là nên là quần áo chịu nhiệt thấp sau đó nâng dần lên ở nhiệt độ cao với loại quần áo vải sợi bông.
- Thao tác là: là theo chiều dọc sợi vải, đưa bàn là đều tay, không để bàn là lâu ở một chỗ sẽ dễ bị hằn vết là hoặc cháy vải.
- Đối với một số loại vải như tơ tằm, vải sợi bông nên phun nước hoặc làm ẩm trước khi là để là cho dễ phẳng.
- Để tránh hiện tượng hằn vết là trên quần áo (nhất là vải mầu) nên đặt khăn phin mỏng lên quần áo rồi mới là.
- Khi là xong để bàn là vào nơi qui định, khi bàn là còn nóng không được cuốn dây vòng quanh bàn là.

c. Ký hiệu giặt, là

GV: Trên phần lớn quần áo may sẵn ta thường thấy đính các mảnh vải nhỏ trên đó có ghi thành phần sợi dệt và ký hiệu qui định chế độ giặt, là để người sử dụng tuân theo tránh hỏng sản phẩm.

(Treo bảng ký hiệu giặt, là và hướng dẫn HS đọc).

HS: Gọi 1 HS nhận dạng các ký hiệu và đọc ý nghĩa của các ký hiệu.

GV: Đưa một số mẫu vải trên có ghi các ký hiệu giặt, là mà GV và HS sưu tầm để HS quan sát và đọc.

3. Cất giữ

- Quần áo sau khi giặt phơi khô phải cất giữ ở nơi khô ráo, sạch sẽ.
- Treo bằng mắc áo hoặc gấp gọn gàng vào ngăn tủ, những quần áo thường xuyên sử dụng để riêng từng loại.
- Những quần áo chưa dùng đến nhất là loại áo ấm mùa rét phải được phơi khô và cất giữ cẩn thận trong túi nilon để tránh gián cắn và dễ bị ẩm mốc sẽ làm hỏng quần áo.

♦ Tổng kết, dặn dò

- Gọi 1 HS đọc phần ghi nhớ SGK.
- GV hướng dẫn HS trả lời câu hỏi SGK và hướng dẫn vận dụng.
- Dặn dò, hướng dẫn HS chuẩn bị *Bài 5: Thực hành: Ôn một số mũi khâu cơ bản.*
    + Vải trắng hoặc màu: 2 mảnh vải có kích thước 8cmx15cm và 1 mảnh vải có kích thước 10cmx15cm.
    + Kim khâu, kéo, thước, bút chì, chỉ khâu thường và chỉ thêu màu.

Bài 5

THỰC HÀNH
ÔN MỘT SỐ MŨI KHÂU CƠ BẢN

(2 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

- ***Thông qua bài thực hành HS nắm vững thao tác khâu một số mũi khâu cơ bản trên vải để áp dụng khâu một số sản phẩm đơn giản ở bài thực hành sau.***

B. CHUẨN BỊ NỘI DUNG

1. Chuẩn bị nội dung

- Nghiên cứu kỹ nội dung thực hành.
- Xem lại kỹ thuật khâu các đường khâu cơ bản để ôn lại cho HS:mũi khâu thường, mũi đột, gấp mép khâu lược cố định và khâu vắt mép đã lược.

2. Phân bố bài thực hành

Tiết 1- HS thực hành khâu mũi thường, mũi đột

Tiết 2- Gấp mép,khâu lược cố định và khâu vắt mép vải đã lược.

3. Chuẩn bị đồ dùng dạy học, thiết bị

- Mẫu hoàn chỉnh các đường khâu để làm mẫu
- Bìa, kim khâu len, len mầu (để GV thao tác mẫu)
- Kim, chỉ khâu, vải
- GV chuẩn bị thêm một số mảnh vải để bổ sung cho những em thiếu.

C. TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC THỰC HÀNH

TIẾT 1

I. Giới thiệu bài mới

Ở cấp tiểu học các em đã được học những mũi khâu cơ bản. Để các em có thể vận dụng các mũi khâu đó vào hoàn thành một số sản phẩm đơn giản ở bài thực hành sau, hôm nay cô cùng các em ôn lại kỹ thuật khâu các mũi khâu cơ bản đó.

Hỏi: Em hãy kể tên các mũi khâu cơ bản mà em đã được học?

GV: Cần kiểm tra việc chuẩn bị của HS: kim, chỉ, vải cho tiết thực hành.

II. Tiến hành thực hành

A. GV cần ôn lại phương pháp khâu các mũi khâu trước khi HS vào thực hành

1. Khâu mũi thường (mũi tới)

- Khâu mũi thường là cách khâu dùng kim chỉ tạo thành những mũi lặn, mũi nổi cách đều nhau. Nhìn ở mặt phải và trái giống nhau.
- Mũi khâu thường được sử dụng trong may nối, khâu vá quần áo, hoặc khi cần khâu lược (khâu lược mũi dài).

* *Cách khâu:*

GV: Nhắc lại các thao tác khâu đồng thời thao tác mẫu trên bìa bằng len và kim khâu len.

- Lấy thước và bút chì kẻ nhẹ một đường thẳng lên vải.
- Xâu chỉ vào kim và thắt nút chỉ ở cuối sợi cho khỏi tuột.
- Tay trái cầm vải, tay phải cầm kim, khâu từ phải sang trái.
- Lên kim ở mặt trái vải (hình 1-14a) xuống kim cách 3 canh sợi vải, tiếp tục lên kim cách mũi vừa xuống 3 canh sợi vải (hình 1-14b).
- Khi có khoảng 3-4 mũi khâu trên kim thì rút kim lênvà vuốt nhẹ theo đường đã khâu cho phẳng (hình 1-14c).
- Khi khâu xong cần lại mũi xuống kim sang mặt trái, (dấu nút chỉ ở mặt trái) vòng chỉ qua đầu kim khóa mũi cho khỏi tuột.

* Sau khi khâu xong đường khâu thường ta thấy các mũi chỉ khâu cách nhau 3 canh sợi vải (hoặc 1mm) tạo thành một đường thẳng.

2. Khâu mũi đột mau

- Khâu đột là một phương pháp khâu mà mỗi mũi chỉ nổi được tạo thành bằng cách đưa kim lùi lại từ 3-4 canh sợi vải, rồi lại khâu tiến lên một khoảng 4 canh sợi vải.
- Mũi đột mau có các mũi khâu liền cạnh nhau, bền chắc và thực hiện chậm hơn mũi khâu thường vì phải khâu từng mũi một.
- Mũi đột mau thường được dùng khi may nối mạng hoặc may viền bọc mép...

* *Cách khâu:*

GV: Giới thiệu cách khâu và làm thao tác mẫu trên bìa bằng kim khâu len và len.

- Kẻ nhẹ tay một đường thẳng trên vải.
- Lên kim mũi thứ nhất cách mép vải 8 canh sợi vải, xuống kim lùi lại 4 canh sợi vải trên đường kẻ chì, lên kim về phía trước 4 canh sợi vải (hình 1-15b) xuống kim đúng lỗ mũi kim đầu tiên. Cứ khâu như vậy cho đến hết đường khâu (1-15c).Lại mũi khi hết đường định khâu và thắt nút ở mặt trái.

* Sau khi hoàn chỉnh đường khâu nhìn ở mặt phải vải các mũi chỉ nối tiếp nhau giống như đường may máy, ở mặt trái các mũi chỉ dài gấp 2 mũi chỉ ở mặt phải và đan xen vào nhau, mũi thứ 2 lấn một nửa mũi thứ nhất.

B. Phần thực hành

HS: làm thực hành cá nhân

GV: Quan sát HS thực hành và uốn nắn các thao tác cho đúng kỹ thuật

- Cuối buổi thực hành GV chọn một số bài khâu đúng kỹ thuật, đẹp và một số bài chưa đúng kỹ thuật cần rút kinh nghiệm.

♦ Tổng kết - dặn dò

- GV nhận xét buổi thực hành về ý thức.thái độ làm việc của HS.
- Dặn dò:
  + Về nhà tập khâu lại 2 đường khâu vừa học (mỗi đường dài 10cm)
  + Buổi sau vẫn mang vải, kim chỉ để thực hành các đường khâu còn lại.

TIẾT 2

♦ Kiểm tra bài cũ:

Kiểm tra việc làm bài tập thực hành khâu 2 đường khâu thường và khâu đột mỗi đường dài 10cm.

♦ Bài mới

3. Khâu vắt

- Khâu vắt là phương pháp đính mép gấp của vải với vải nền bằng các mũi chỉ vắt.

- Mũi khâu vắt thường dùng khi may viền gấp mép ở cổ áo hay gấu áo, gấu quần, viền gấp mép khăn mùi xoa.

a. Cách khâu

GV: - Giới thiệu cách khâu và làm thao tác mẫu cho HS quan sát:

- Gấp mép vải vào vị trí định khâu
- Dùng cách khâu mũi khâu thường (mũi khâu thưa) để lược giữ nếp gấp vào vải nền cố định để khi khâu được dễ (hình 1-16a)
- Đường gấp vải hướng vào trong người khâu
- Tay trái cầm vải, khâu từ phải sang trái, khâu từng mũi một ở mặt trái vải
- Lên kim ở dưới nếp gấp để dấu nút chỉ, kéo kim lên khỏi nếp gấp,lấy mũi kim lấy 2-3 sợi vải nền rồi đưa chếch kim lên qua nếp gấp, rút chỉ để mũi kim chặt vừa phải. Các mũi khâu vắt cách nhau từ 0,3cm-0,5cm (hình 1-16b) khi hết đường khâu lại mũi và thắt nút chỉ.
- Sau khi hoàn chỉnh đường khâu, ở mặt trái có các mũi chỉ chéo nhau đính mép nếp gấp vào vải nền, ở mặt phải các mũi chỉ nổi lên chỉ một hoặc hai sợi vải do đó khi khâu dùng chỉ cùng màu vải.

b. Phần thực hành

HS: - Làm thực hành cá nhân, bài thực hành chia làm 2 bước :

Bước 1: Gấp mép vải và khâu lược đính nếp gấp vào vải nền.

Bước 2: Khâu viền mép.

- Yêu cầu kỹ thuật khâu vắt ở mặt phải chỉ nổi lên nhỏ, mặt trái mũi chỉ vắt chéo cách đều 0,5cm và mặt vải phẳng, nếp gấp êm.
- HS làm bài thực hành cẩn thận cuối giờ thu bài.

♦ Tổng kết - dặn dò

- GV nhận xét chung tiết thực hành về thái độ học tập, làm bài thực hành, nhận xét qua kết quả bài làm.
- Thu bài thực hành của 2 buổi về chấm điểm.
- Dặn dò HS chuẩn bị bài 6: Thực hành cắt khâu bao tay trẻ em.

Bài 6

THỰC HÀNH
CẮT KHÂU BAO TAY TRẺ SƠ SINH

(3 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI THỰC HÀNH

Thông qua bài thực hành HS biết:

- *Vẽ, tạo mẫu giấy và cắt vải theo mẫu giấy để khâu bao tay trẻ sơ sinh.*
- *May hoàn chỉnh một chiếc bao tay.*
- *Có tính cẩn thận, thao tác chính xác theo đúng qui trình kỹ thuật cắt may đơn giản.*

B. CHUẨN BỊ GIỜ THỰC HÀNH

1. Chuẩn bị nội dung

- Chuẩn bị nội dung, yêu cầu của từng tiết thực hành
- Kỹ thuật, vận dụng mũi khâu để ôn bài trước vào khâu bao tay.

2. Phân bố bài thực hành

Tiết 1: Hướng dẫn chung - vẽ và cắt tạo mẫu giấy

Tiết 2+3: + Cắt vải theo mẫu giấy

+ May hoàn chỉnh mẫu bao tay trẻ sơ sinh.

3. Chuẩn bị đồ dùng dạy học và vật liệu cần thiết

- Mẫu bao tay hoàn chỉnh (1 đôi).
- Tranh vẽ phóng to cách vẽ tạo mẫu giấy.
- Vải, kéo, kim, chỉ, dây chun.

C. TIẾN HÀNH TỔ CHỨC THỰC HÀNH

I. Giới thiệu bài

- Bài thực hành trước các em đã được ôn lại kỹ thuật khâu một số đường khâu cơ bản. Hôm nay chúng ta áp dụng các đường khâu đó vào việc hoàn thành một sản phẩm đơn giản, chiếc bao tay trẻ sơ sinh.

- Bài thực hành may bao tay trẻ sơ sinh này chúng ta thực hiện trong ba tiết.

  + Yêu cầu tiết 1: Các em vẽ thiết kế mẫu trên bìa

  + Yêu cầu tiết 2 + 3: Thiết kế trên vải và khâu hoàn chỉnh mẫu.

II. Thực hành

TIẾT 1

1. Vẽ và cắt mẫu trên giấy (hoặc bìa)

GV: Treo tranh phóng to mẫu vẽ trên giấy và phân tích cho HS biết. Sau đó GV hướng dẫn cách dựng hình tạo mẫu trên bảng để HS tự thực hành cá nhân.

GV: Dựng hình trên bảng theo hình 1 - 17a (SGK)

- Kẻ hình chữ nhật ABCD: có cạnh AB = CD = 11cm cạnh AD = BC = 9cm.
- AE = DG = 4,5cm làm phần cong đầu các ngón tay.
- Vẽ phần cong đầu các ngón tay dùng compa vẽ nửa đường tròn có bán kính R = EO = OG = 4,5cm.

  ⇒ Ta được mẫu thiết kế trên giấy bao tay trẻ sơ sinh, khi cắt ta cắt theo nét vẽ.

HS: Làm bài dựng hình trên giấy (làm việc cá nhân)

- Dựng hình mẫu vẽ bao tay trẻ sơ sinh theo đúng kích thước đã ghi trên bảng (xem thêm SGK)
- Sau khi vẽ xong, GV kiểm tra và cho cắt theo nét vẽ vừa dựng.

GV: Theo dõi HS thực hành dựng hình và cắt mẫu giấy

- Nhận xét rút kinh nghiệm bài thực hành của HS
- Nhận xét tinh thần, thái độ học tập.

♦ Dặn dò việc chuẩn bị cho bài sau:

- Về nhà em nào dựng hình chưa đẹp, còn sai lệch thì dựng lại mẫu chính xác để bài sau thực hành cắt vải và khâu.

- Giờ thực hành sau may vải (nên chọn vải mỏng mềm), kim chỉ và mẫu giấy đã hoàn chỉnh để thực hành mẫu trên vải và khâu. Mang thêm chỉ màu để thêu trang trí.

TIẾT 2+3

♦ Kiểm tra việc chuẩn bị cho bài thực hành gồm

- Mẫu giấy đã dựng và cắt hình chiếc bao tay trẻ sơ sinh
- Kim, chỉ trắng, vải và chỉ màu.

♦ Bài mới

2. Cắt vải theo mẫu giấy

GV: Hướng dẫn HS cắt vải - GV làm mẫu cho HS quan sát

- Xếp vải:Có thể cắt từng lớp vải một hoặc cắt 2 lớp cùng một lúc. Xếp úp 2 mặt phải vải vào nhau, mặt trái vải ra ngoài (vẽ phấn lên mặt trái vải)
- Đặt mẫu giấy lên vải và ghim cố định
- Dùng phấn vẽ lên vải theo chu vi mẫu giấy
- Dùng phấn vẽ một đường thứ 2 cách đều đường thứ nhất từ 0,5cm-1cm để trừ đường may.
- Lấy kéo cắt theo đường phấn vẽ lần sau (lần thứ 2).

GV: Theo dõi HS cách gấp vải và áp mẫu giấy vẽ.

- Luôn nhắc HS phải vẽ đường thứ hai theo đường thứ nhất để có phần trừ đường khâu.
- Em nào vẽ hoàn chỉnh thì cho cắt vải theo nét vẽ 2.

3. Khâu bao tay (hình 1-17b)

GV: Thực hiện thao tác mẫu khâu theo thứ tự đường chu vi và khâu viền cổ tay.

- Sau khi cắt vải xong nếu các em thích trang trí trên bao tay bằng các đường thêu đơn giản đã học ở lớp 5 thì các em phải thêu trước rồi mới khâu hoàn chỉnh.

a) Khâu vòng ngoài bao tay

- Úp 2 mặt phải vải vào nhau, sắp bằng mép cắt, và khâu theo nét phấn (vẽ khi áp mẫu giấy) cách đều mép cắt từ 0,5-1cm.
- Dùng cách khâu mũi thường mau khâu bao tay (khâu mau mũi, không cần khâu đột).
- Khi kết thúc đường khâu cần lại mũi để thắt chỉ không bị tuột (khóa mũi chỉ).

b) Khâu viền mép vòng cổ tay:

- Gấp mép viền cổ tay rộng nên gấp 1cm để vừa đủ để luồn dây chun nhỏ hoặc sợi dây rút.
- Ở đường khâu viền cổ tay, nên khâu lược trước khi dùng đường khâu vắt để đính nếp gấp với mặt nền.

GV: Theo dõi HS thực hành khâu, lưu ý:

- Khâu đúng đường phấn vẽ khi vẽ từ mẫu giấy sang mẫu vải; đường khâu phải cách mép từ 0,5-1cm.
- Khoảng cách giữa các mũi khâu thường, khâu vắt phải đều nhau, mỗi mũi khâu thường khoảng 2mm-3mm, mũi khâu vắt nổi lên ở mặt phải chỉ khoảng 2 sợi vải (mũi nổi nhỏ thì mới đẹp).
- Em nào khâu chưa đúng kỹ thuật thì GV uốn nắn ngay.

4. Trang trí sản phẩm

GV: Trang trí sản phẩm có 2 cách:

- Nếu trang trí trên bao tay bằng những đường thêu trang trí chỉ màu thì phải thêu trước khi khâu chu vi bao tay.
- Có thể dùng các sợi đăng ten đính trang trí vòng quanh cổ tay, với cách này thì khi may hoàn chỉnh rồi đính đăng ten sau:

♦ Tổng kết - dặn dò

- GV nhận xét - tổng kết tinh thần làm việc của HS
- Nhận xét sản phẩm HS thực hành
- Thu bài về chấm điểm.

- Dặn dò :

+ Chuẩn bị *Bài 7: Thực hành cắt khâu, khâu vỏ khối hình chữ nhật.*

+ Chuẩn bị giấy hoặc bìa để cắt mẫu

+ Chuẩn bị vải, kim, chỉ, hai khuy bấm hoặc khuy cài

+ Vải để cắt một chiếc vỏ gối nhỏ: 1 mảnh vải hình chữ nhật có kích thước 20cm × 24cm và 20cm × 30cm.

Bài 7

THỰC HÀNH:
CẮT KHÂU VỎ GỐI HÌNH CHỮ NHẬT

(3 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI THỰC HÀNH

Thông qua bài thực hành HS:

- ***Biết vẽ và cắt tạo mẫu giấy các chi tiết của vỏ gối theo kích thước qui định (Như SGK).***
- ***Cắt vải theo mẫu giấy đúng kỹ thuật.***
- ***Biết may vỏ gối theo đúng qui trình bằng các mũi khâu cơ bản đã ôn lại.***
- ***Biết đính khuy bấm hoặc làm khuyết định khuy ở miệng vỏ gối.***
- ***Biết vận dụng để khâu vỏ gối có kích thước khác theo yêu cầu sử dụng.***
- ***Có tính cẩn thận, khéo tay, thao tác chính xác theo đúng qui trình.***

B. CHUẨN BỊ BÀI THỰC HÀNH

1. Chuẩn bị nội dung

Phân phối nội dung, công việc cho từng tiết thực hành.

2. Phân bố bài thực hành

Tiết 1: Hướng dẫn HS vẽ và cắt tạo mẫu giấy, cắt vải theo mẫu giấy các chi tiết của vỏ gối.

Tiết 2+3: Khâu hoàn thiện vỏ gối.

3. Chuẩn bị đồ dùng HS, vật liệu

- Tranh vẽ vỏ gối phóng to để GV hướng dẫn HS thực hiện
- Kim chỉ, kéo, phấn may...
- Mẫu vỏ gối đã may hoàn chỉnh (nếu được nên có 2 cái, 1 cái có thêu trang trí mặt gối, 1 cái có trang trí đường diềm.
- Một mẫu gối may sẵn có lồng cả ruột gối có kích thước lớn để HS dễ quan sát.

C. TIẾN HÀNH TỔ CHỨC THỰC HÀNH

TIẾT 1

♦ Giới thiệu bài

- Bài thực hành khâu bao tay trẻ sơ sinh, các em đã hoàn thành một sản phẩm xinh xắn cho em bé. Hôm nay cô hướng dẫn các em các bước cần thiết khi thực hiện cắt khâu một chiếc vỏ gối đơn giản.
- Về yêu cầu của bài thực hành hôm nay là các em vẽ mẫu các chi tiết của vỏ gối trên giấy, cắt mẫu trên vải theo mẫu giấy đã có.
- Kết thúc bài học trước, cô đã dặn các em chuẩn bị dụng cụ cần thiết cho buổi thực hiện hôm nay, bây giờ các em để lên bàn để cô kiểm tra.

I. Thực hành

1. Vẽ và cắt mẫu giấy các chi tiết của vỏ gối (hình 1-18)

GV: Giới thiệu cho HS quan sát mẫu chiếc vỏ gối hoàn chỉnh (có cả ruột thì càng tốt) và chỉ dẫn cho HS biết các chi tiết của vỏ gối.

GV: Treo tranh phóng to mẫu các chi tiết của vỏ gối.

a. Vẽ các hình chữ nhật lên bảng

- Vẽ một mảnh mặt trên của vỏ gối có kích thước 15cmx20cm. Vẽ đường may xung quanh cách đều nét vẽ 1cm (hình 1-18a).
- Vẽ 2 mảnh dưới vỏ gối (hình 1-18b) có kích thước khác nhau: một mảnh 14cm × 15cm và một mảnh 6cm × 15cm. Vẽ đường may xung quanh cách đều nét vẽ 1 cm và phần nẹp là 2,5cm.

b. Cắt mẫu giấy

Cắt theo đúng nét vẽ tạo nên 3 mảnh giấy của vỏ gối.

2. Cắt vải theo mẫu giấy

GV: Thao tác mẫu và hướng dẫn HS cách cắt trên vải:

- Trải phẳng vải trên mặt bàn.
- Đặt mẫu giấy đã cắt thẳng theo chiều dọc sợi vải.
- Dùng phấn hoặc bút chì vẽ theo chu vi của mẫu giấy xuống vải.
- Cắt đúng nét vẽ được 3 mảnh vải chi tiết của vỏ gối.

HS: Sau khi GV đã thực hiện các thao tác dựng hình trên giấy và cắt vải HS sẽ thực hành cá nhân.

GV: Hướng dẫn HS thực hiện theo từng bước

- Chú ý chỉ dẫn HS khi đặt mẫu giấy lên vải chú ý đặt chiều dọc của vỏ gối theo chiều dọc sợi vải
- Khi HS cắt trên vải GV chú ý hướng dẫn các em cắt cho đường cắt phải thẳng không nham nhở.

♦ Tổng kết - dặn dò

- GV nhận xét giờ thực hành về tinh thần, thái độ học tập, ý thức kỷ luật.
- Nhận xét mẫu vỏ gối các em thực hành.
- Dặn dò: chuẩn bị cho bài thực hành khâu sản phẩm tuần sau, HS mang kim chỉ, chỉ mầu, đăng ten và mẫu chi tiết vỏ gối đã cắt.

TIẾT 2

♦ Kiểm tra việc chuẩn bị cho bài thực hành

- Mẫu vải các chi tiết của vỏ gối gồm 1 mảnh mặt trên và 2 mảnh dưới vỏ gối:
- Kim, chỉ trắng, chỉ mầu, đăng ten.

♦ Thực hành khâu vỏ gối

3. Khâu vỏ gối (hình 1-19)

GV: Cho HS xem mẫu vỏ gối đã khâu hoàn chỉnh và giới thiệu cho HS biết qui trình thực hiện khâu vỏ gối.

GV hướng dẫn cho HS các thao tác may theo trình tự và vận dụng các mũi may cơ bản vào hoàn thành sản phẩm.

a. Khâu viền nẹp hai mảnh mặt dưới vỏ gối

- Gấp mép nẹp vỏ gối có bề rộng nẹp là 1,5cm, lược cố định nẹp để khâu cho dễ (hình 1-19a,b).
- Khâu vắt nẹp hai mảnh dưới vỏ gối (khi khâu chỉ lấy 2 sợi vải ở vải nền để mặt phải lộ mũi chỉ nhỏ).

b. Đặt hai nẹp mảnh dưới vỏ gối chờm lên nhau 1cm, điều chỉnh để có kích thước bằng mảnh trên vỏ gối kể cả đường may, lược cố định hai đầu nẹp (hoặc lấy ghim ghim chặt) (hình 1-19c).

c. Úp mặt phải của mảnh dưới vỏ gối xuống mặt phải của mảnh trên vỏ gối, khâu một đường xung quanh cách mép vải từ 0,8-1cm (hình 1-19d), có thể lược giữ 2 mảnh trên và dưới vỏ gối với nhau trước khi khâu cho dễ.

- Vận dụng cách khâu thường mau mũi chỉ, khoảng cách các mũi chỉ khoảng 2mm.

d. Lộn vỏ gối sang mặt phải qua chỗ nẹp vỏ gối, vuốt phẳng đường khâu, khâu một đường xung quanh cách mép gấp 2cm tạo diềm vỏ gối và chỗ lồng ruột gối (hình 1-19e). Khâu đường này có thể áp dụng cách khâu mũi đột mau có chiều dài mũi chỉ nhỏ sát nhau giống như mũi máy (dùng cách khâu này nhìn vừa đẹp, lại chắc chắn, khi lồng ruột gối vào vẫn giữ được phần diềm gối không bị dạt sợi.

HS: Thực hành khâu theo sự chỉ dẫn cẩn thận của GV, HS khâu bình tĩnh, không vội để đảm bảo kỹ thuật.

GV: - Quan sát HS làm thực hành

- Chú ý tới việc thực hiện đúng trình tự từng bước.
- Có thể HS khâu chưa xong để tiết sau làm nốt.

♦ Dặn dò

Tiết học sau tiếp tục thực hành hoàn thiện sản phẩm. HS mang dụng cụ và vỏ gối đang làm dở để làm nốt.

TIẾT 3

GV: Hướng dẫn HS làm thực hành tiếp hôm trước, em nào khâu chưa xong thì tiếp tục, GV chú ý kỹ thuật khâu mũi khâu đột cho đúng kỹ thuật vì đường khâu tạo diềm gối sẽ là đường lộ trên mặt gối.

4. Hoàn thiện sản phẩm

GV: Hướng dẫn HS đính khuy bấm hoặc làm khuyết đính khuy vào nẹp vỏ gối ở 2 vị trí cách đầu nẹp là 3-4cm (nên làm khuy bấm vì có thể các em HS chưa biết thùa khuyết hoặc chưa đẹp).

5. Trang trí vỏ gối

Trang trí vỏ gối có thể làm bằng cách:

+ Thêu các đường thêu cơ bản đã học ở lớp 4, lớp 5, để trang trí diềm vỏ gối.

+ Nếu thêu trang trí mặt vỏ gối thì phải thêu trước khi khâu.

♦ Tổng kết - dặn dò

- GV: nhận xét - đánh giá kết quả 3 tiết thực hành về tinh thần, thái độ làm việc (có thể khen hoặc phê bình một số cá nhân thực hiện chưa tốt).
- Thu sản phẩm về chấm điểm.
- Dặn dò: HS xem lại nội dung chương I để giờ học sau ôn tập chuẩn bị kiểm tra.

ÔN TẬP

(1 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI ÔN TẬP

Thông qua tiết Ôn tập, giúp HS:

- ***Nắm vững những kiến thức và kỹ năng cơ bản về các loại vải thường dùng trong may mặc.***

- ***Biết cách lựa chọn vải may mặc, sử dụng và bảo quản trang phục.***
- ***Biết vận dụng được một số kiến thức và kỹ năng đã học vào việc may mặc của bản thân và gia đình.***
- ***Có ý thức tiết kiệm, biết ăn mặc lịch sự, gọn gàng.***

B. CHUẨN BỊ BÀI CHO TIẾT ÔN TẬP

1. Chuẩn bị nội dung

- Nghiên cứu kỹ nội dung trọng tâm của chương.
- Chuẩn bị hệ thống câu hỏi và bài tập, lập kế hoạch tổ chức tiết ôn tập.

2. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Tranh, ảnh, mẫu vật phục vụ nội dung ôn tập.
- Chuẩn bị mẫu vải sợi bông, sợi hóa học, sợi tổng hợp để HS phân tích chất, tác dụng của vải.

C. TIẾN HÀNH TỔ CHỨC ÔN TẬP

I. Giới thiệu bài

GV: Chúng ta đã học xong chương I "May mặc trong gia đình". Trong phạm vi thời gian 1 tiết ôn tập tổng kết chương, hôm nay cô cùng các em hệ thống lại những vấn đề trọng tâm của chương, nhằm giúp các em nắm vững những kiến thức và kỹ năng cơ bản về các loại vải thường dùng trong may mặc, cách lựa chọn vải may mặc, sử dụng và bảo quản trang phục, vận dụng được một số kiến thức và kỹ năng đã học vào việc may mặc cho bản thân và gia đình.

GV: Chia lớp thành 4 nhóm thảo luận (khoảng 15 phút) theo 4 nội dung trọng tâm của chương, sau đó GV đặt câu hỏi cả lớp cùng thảo luận.

- Nhóm 1: Các loại vải thường dùng trong may mặc.
- Nhóm 2: Lựa chọn trang phục.
- Nhóm 3: Sử dụng trang phục.
- Nhóm 4: Bảo quản trang phục.

II. Các nhóm thảo luận theo nội dung được phân công

Cá nhân và nhóm đều ghi lại ý kiến riêng và ý kiến tập thể ra giấy để phát biểu trước lớp.

III. Thảo luận trước lớp

1. *Hỏi:* Hãy nêu nguồn gốc, qui trình sản xuất, tính chất của vải sợi thiên nhiên.

GV: Nguồn gốc vải sợi thiên nhiên:

- Từ thực vật: Cây bông, lanh, đay, gai...
- Từ động vật: Con tằm, con cừu, lông vịt...

* *Tính chất:* vải len có độ co giãn lớn, giữ nhiệt tốt, thích hợp để may quần áo mùa đông.

- Vải bông, vải tơ tằm có độ hút ẩm cao, mặc thoáng mát nhưng dễ bị nhàu.

* *Qui trình sản xuất*

- Nguyên liệu từ thực vật:
  + Quả bông sau thu hoạch được giũ sạch hạt loại bỏ chất bẩn đánh tơi kéo thành sợi dệt vải.
  + Cây lanh, gai: vỏ cây qua quá trình sản xuất tạo sợi dệt để dệt vải lanh, vải gai.
- Nguyên liệu từ động vật:
  + Từ lông cừu se thành sợi dệt.
  + Từ con tằm cho kén tằm qua quá trình ươm tơ nấu kén trong nước sôi → keo tơ tan ra, kén mềm dễ rút thành sợi, sợi tơ rút ra từ kén đang ướt được chập thành sợi tơ dệt vải.

2. *Hỏi:* Nêu nguồn gốc, qui trình sản xuất, tính chất vải sợi hóa học, vải sợi pha?

GV: Nguồn gốc

+ Vải sợi hóa học gồm vải sợi nhân tạo và vải sợi tổng hợp: Sợi nhân tạo từ gỗ, tre, nứa...; Sợi tổng hợp từ than đá, qua quá trình xử lý bằng các chất hóa học tạo thành sợi hóa học và sợi tổng hợp.

+ Vải sợi pha: được kết hợp từ 2 hoặc nhiều loại sợi khác nhau để tạo thành sợi dệt vải.

* *Qui trình sản xuất*

+ Vải sợi nhân tạo: từ chất xenlulô của gỗ, tre, nứa... qua xử lý bằng một số chất hóa học → dung dịch keo hóa học → tạo sợi nhân tạo (visco, axetat) → dệt vải sợi nhân tạo (tơ lụa nhân tạo, xa tanh...)

+ Vải sợi tổng hợp: từ than đá, dầu mỏ → tổng hợp thành chất dẻo (polyme) → nung chảy tạo dung dịch keo hóa học → tạo sợi tổng hợp (nilon, Pôlyeste...) → dệt vải sợi tổng hợp (vải xoa, tôn, lụa nilon...)

+ Vải sợi pha: kết hợp ưu điểm của 2 hoặc nhiều loại sợi khác nhau để tạo thành sợi dệt.

* *Tính chất của vải*

+ Vải sợi nhân tạo: độ mềm của mặt vải tương tự vải sợi bông, mặc thoáng mát,thấm mồ hôi, nhưng dễ bị nhàu, sợi dai.

+ Vải sợi tổng hợp: mặt vải bóng, sợi mịn, không bị nhàu dễ giặt, sợi dai, mặc nóng, ít thấm mồ hôi.

+ Vải sợi pha có ưu điểm của các loại sợi thành phần tạo nên sợi dệt, vải sợi pha được sử dụng nhiều trong may mặc vì đẹp, phong phú, bền, giá rẻ.

3. *Hỏi:* Để có được trang phục đẹp cần chú ý đến những điểm gì?

GV: Chọn vải và kiểu may có hoa văn màu sắc phù hợp với dáng vóc, màu da, ...chọn kiểu may phù hợp với dáng vóc để cho bớt khuyết tật, tạo dáng đẹp.

- Chọn vải và kiểu may phù hợp với lứa tuổi, tạo dáng đẹp, lịch sự.
- Sự đồng bộ của trang phục: Cùng với kiểu may, màu sắc hoa văn của trang phục cần chọn vật dụng đi kèm như khăn quàng, mũ, túi xách, giày... phù hợp về màu sắc hình dáng, tạo nên sự đồng bộ của trang phục.

4. *Hỏi:* Sử dụng trang phục cần chú ý đến vấn đề gì?

GV: Sử dụng trang phục cần chú ý:

- Trang phục phù hợp với hoạt động: đi học,lao động, đi dự lễ hội...

- Trang phục phù hợp với môi trường và công việc tạo cách ăn mặc trang nhã và lịch sự.
- Biết cách sử dụng trang phục phù hợp với màu sắc và hoa văn với vải trơn một cách hợp lý tạo sự phong phú màu sắc và sự đồng bộ về trang phục mang tính thẩm mĩ cao.
- Biết cách phối hợp hài hòa giữa quần và áo hợp lý.

Hỏi: Bảo quản trang phục gồm những công việc chính nào?

GV: Bảo quản trang phục gồm:

- Giặt, phơi: đúng qui trình từ khâu vò xà phòng, giũ sạch xà phòng và phơi đúng kỹ thuật đảm bảo tính chất vải và quần áo (xem SGK).
- Là (ủi) đúng kỹ thuật.
- Cất giữ cẩn thận tránh ẩm mốc, gián cắn làm hỏng quần áo.

* *Bảo quản trang phục đúng kỹ thuật sẽ giữ được vẻ đẹp độ bền của trang phục tạo cho người mặc vẻ gọn gàng hấp dẫn tiết kiệm được tiền chi dùng trong may mặc.*

♦ Tổng kết - dặn dò

- GV nhận xét ý thức, thái độ, tinh thần học tập của học sinh, kết quả tiết ôn tập.
- Về nhà: xem lại bài tổng hợp ôn tập hôm nay và xem lại SGK để ôn tập tốt. Xem lại phần kỹ năng, kỹ thuật cắt khâu một số sản phẩm.
- Dặn dò HS ôn tập tốt, chuẩn bị cho tiết kiểm tra viết 1 tiết tuần sau.

KIỂM TRA HẾT CHƯƠNG

(1 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI KIỂM TRA

Thông qua bài kiểm tra hết chương:

- ***GV đánh giá được kết quả học tập của HS về kiến thức kỹ năng và vận dụng.***

- ***Qua kết quả kiểm tra, HS rút kinh nghiệm cải tiến phương pháp học tập.***
- ***Qua kết quả kiểm tra GV cũng có được những suy nghĩ cải tiến, bổ sung cho bài giảng hấp dẫn hơn, gây được sự hứng thú học tập của HS.***

B. CHUẨN BỊ CHO TIẾT KIỂM TRA

- Vì các tiết kiểm tra không cùng nhau nên GV cần chuẩn bị đề cho mỗi lớp 1 đề.
- Hình thức kiểm tra viết theo cách trắc nghiệm hoặc kết hợp câu hỏi trắc nghiệm với tự luận và làm bài tập vận dụng...
- Nếu kiểm tra trắc nghiệm thì in đề sẵn và phát cho HS, nên có đề chẵn lẻ.

C. TIẾN TRÌNH KIỂM TRA

1. GV nêu yêu cầu kiểm tra, đọc đề hoặc phát đề cho HS.
2. HS làm bài, GV theo dõi giám sát uốn nắn HS về thái độ làm bài.
3. GV thu bài, nhận xét tiết kiểm tra.
4. Dặn dò: HS chuẩn bị bài học tiết sau:
- Đọc trước bài 8 SGK: Sắp xếp đồ đạc hợp lý trong nhà ở.

D. GỢI Ý MỘT SỐ ĐỀ THAM KHẢO

Đề 1:

Câu 1: Nêu nguồn gốc, tính chất, qui trình sản xuất vải sợi thiên nhiên (vải bông, vải tơ tằm, vải len).

Câu 2: Khi chọn vải may mặc cần chú ý đến vấn đề gì? Tại sao? Theo em ăn mặc như thế nào gọi là đẹp? Cho ví dụ.

Đáp án:

Câu 1: Nêu rõ nguồn gốc, tính chất, qui trình sản xuất của 3 loại vải trên như nội dung ôn tập và SGK.

Câu 2: Chú ý vóc dáng, lứa tuổi, cách phối hợp màu sắc, hoa văn, phối hợp trang phục.
- Vì: trang phục thể hiện phần nào cá tính, nghề nghiệp và trình độ văn hóa của người mặc, nhằm che khuất những khuyết điểm và tôn vẻ đẹp của cơ thể.

- Vải đắt tiền, kiểu mẫu cầu kỳ, chưa chắc là đẹp mà phải phù hợp với công việc, môi trường, hoàn cảnh... (Căn cứ vào bài sử dụng trang phục để trả lời)- cho ví dụ thực tế.

Đề 2:

Câu 1: Cho sẵn các từ hoặc nhóm từ sau:

1. Vải sợi tổng hợp
2. Vải sợi pha
3. Vải sợi bông
4. Vải xoa, tôn, tetoron
5. Gỗ, tre, nứa
6. Kén tằm
7. Cây lanh
8. Vải len
9. Con tằm
10. Vải lanh

Em hãy chọn từ hoặc nhóm từ thích hợp điền vào chỗ trống ở các câu sau:

a. Cây bông dùng để sản xuất ra............

b. Lông cừu qua quá trình sản xuất được ....

c. Vải tơ tằm có nguồn gốc từ động vật...........

d. .... được sản xuất từ các nguyên liệu than đá, dầu mỏ

e. Vải sợi tổng hợp là các vải như:................

g. Vải xatanh được sản xuất từ chất xenlulô của ......

h. .... có những ưu điểm của các sợi thành phần.

Câu 2: Em hãy sử dụng cụm từ thích hợp nhất từ cột B để hoàn thành mỗi câu ở cột A.

Cột A: 1. Vải lanh

2. Vải polyeste

3. Vải sợi bông

4. Vải len

5. Vải xatanh

Cột B: 1. lông xù nhỏ, độ bền kém

2. ít nhàu, có lông xù

3. mặt vải mịn, dễ nhàu

4. dễ nhàu, mặt vải bóng

5. không nhàu, rất bền.

Câu 3: Nêu qui trình giặt, phơi quần áo đúng kỹ thuật?

Viết ký hiệu giặt là sau:

a. Chỉ giặt bằng tay

b. Không là quá 120°C

c. Phơi bằng mắc áo

d. Không được giặt

Đáp án:

Câu 1: a. Vải bông

b. Vải len

c. Con tằm

d. Vải sợi tổng hợp

e. Vải xoa, tôn, tetơron

g. Gỗ, tre, nứa

h. Vải sợi pha

Câu 2: 1. Vải lanh: mặt vải mịn, dễ nhàu

2. Vải polyeste: không nhàu, rất bền

3. Vải sợi bông: lông xù nhỏ, độ bền kém

4. Vải len: ít nhàu, có lông xù

5. Vải xa tanh: dễ nhàu, mặt vải bóng.

Câu 3: - Qui trình giặt trang 32-SGK

- Ký hiệu giặt là trang 24-SGK.

Đề 3:

Câu 1: Nêu nguồn gốc, qui trình sản xuất, tính chất của vải sợi hóa học? Nêu sự giống và khác nhau của vải sợi thiên nhiên và vải sợi hóa học.

Câu 2: Cho biết qui trình giặt là, phơi quần áo: khi là quần áo cần chú ý đến điều gì?

Đáp án:

Câu 1: Nguồn gốc, qui trình sản xuất, tính chất vải sợi hóa học (SGK)

- Vải sợi thiên nhiên và vải sợi nhân tạo có ưu điểm hút ẩm cao

- Vải sợi tổng hợp có độ hút ẩm ít

  + Vải sợi thiên nhiên dễ bị nhàu

  + Vải sợi hóa học ít nhàu hơn

  + Vải sợi tổng hợp không bị nhàu

Câu 2: Qui trình giặt là, phơi... (câu này xem SGK trang 23 và 24).

Đề 4:

Câu 1: Em hãy tìm từ để điền vào chỗ trống cho đủ nghĩa những câu sau đây:

a. Sợi......... có nguồn gốc thực vật như sợi quả cây......... và có nguồn gốc động vật như sợi con.............

b. Sợi nhân tạo được sản xuất từ chất....... của......

c. Sợi tổng hợp được sản xuất bằng cách tổng hợp các chất........ lấy từ.....

d. Khi kết hợp hai hoặc nhiều loại sợi khác nhau tạo thành........ để dệt thành vải gọi là vải...... Vải pha thường có những......... của các loại sợi thành phần.

e. Thời tiết nóng nên mặc áo quần bằng vải........ để được thoáng mát dễ chịu.

Câu 2: Em hãy sử dụng những cụm từ thích hợp nhất ở cột B để hoàn thành mỗi câu ở cột A

Cột A: 1. Trang phục có chức năng....

2. Vải có màu tối, kẻ sọc.....

3. Người gầy nên mặc........

4. Quần áo bằng vải sợi bông...

5. Quần áo cho trẻ sơ sinh, tuổi mẫu giáo

Cột B: a. làm cho người mặc có vẻ gầy đi

b. nên chọn vải bông, màu tươi sáng

c. bảo vệ cơ thể và làm đẹp cho con người

d. vải kẻ sọc ngang, hoa to

e. là ở nhiệt độ 160°C

g. nên chọn vải sợi tổng hợp, màu sẫm

Câu 3: Trang phục là gì? Chức năng của trang phục?

Đáp án:

Câu 1: a- thiên nhiên, bông, tằm

b- xenlulô, gỗ, tre, nứa

c- hóa học, than đá, dầu mỏ

d- sợi, pha, vải pha, ưu điểm

e- sợi bông, vải pha

Câu 2: 1+c; 2+a; 3+d; 4+e; 5+b

Câu 3: Xem trang phục và chức năng trang phục trang 11 và 12 SGK.

Chương II

TRANG TRÍ NHÀ Ở

Bài 8 SẮP XẾP ĐỒ ĐẠC HỢP LÝ TRONG NHÀ Ở

(2 tiết)

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

Qua bài học, HS cần đạt:

- ***Xác định được vai trò quan trọng của nhà ở đối với đời sống con người.***
- ***Biết được sự cần thiết của việc phân chia các khu vực sinh hoạt trong nhà ở và sắp xếp đồ đạc trong từng khu vực cho hợp lý, tạo sự thoải mái hài lòng cho các thành viên trong gia đình.***
- ***Biết vận dụng để thực hiện sắp xếp gọn gàng, ngăn nắp nơi ngủ, góc học tập của mình...***
- ***Gắn bó và yêu quí nơi ở của mình.***

B. CHUẨN BỊ BÀI GIẢNG

GV chuẩn bị một số tranh, ảnh về nhà ở.

Chú ý đến đặc điểm của tranh, ảnh như nhà ở vùng đồng bằng, trung du, miền núi, miền biển. Mỗi vùng lại cần chú ý đến khu vực thành thị, nông thôn, đặc điểm ở của các dân tộc.

GV chuẩn bị một số phương tiện hỗ trợ cho giảng dạy (nếu có thể) như các bản vẽ kỹ thuật được in trên phim trong để sử dụng máy chiếu hắt, video, hình vẽ phóng to...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Giới thiệu bài (SGK trang 34)

Bố trí các khu vực sinh hoạt và sắp xếp đồ đạc trong nhà hợp lý, mỹ thuật thể hiện sự khoa học là yêu cầu không thể thiếu được trong đời sống gia đình.

I. Vai trò của nhà ở đối với đời sống con người

GV nêu vấn đề:

- Con người có nhu cầu và đòi hỏi gì trong cuộc sống thường ngày?
- Nhà ở có vai trò thế nào đối với đời sống con người?

GV yêu cầu HS quan sát hình vẽ 2.1 (SGK) hoặc hình vẽ phóng to.

GV định hướng khai thác ý theo các nhóm chức năng (vai trò) của nhà ở cho HS.

HS trả lời theo hiểu biết riêng hoặc gợi ý đã được định hướng.

GV ghi ý kiến của HS lên bảng theo 3 nhóm:

- Bảo vệ cơ thể tránh khỏi ảnh hưởng xấu của thiên nhiên: mưa, gió bão, nắng nóng, tuyết lạnh...
- Thỏa mãn nhu cầu cá nhân: ngủ, tắm giặt, học tập...
- Thỏa mãn nhu cầu sinh hoạt chung của gia đình: ăn uống, nghỉ ngơi, xem truyền hình... (có thể sử dụng thuật ngữ xem tivi hoặc vô tuyến).

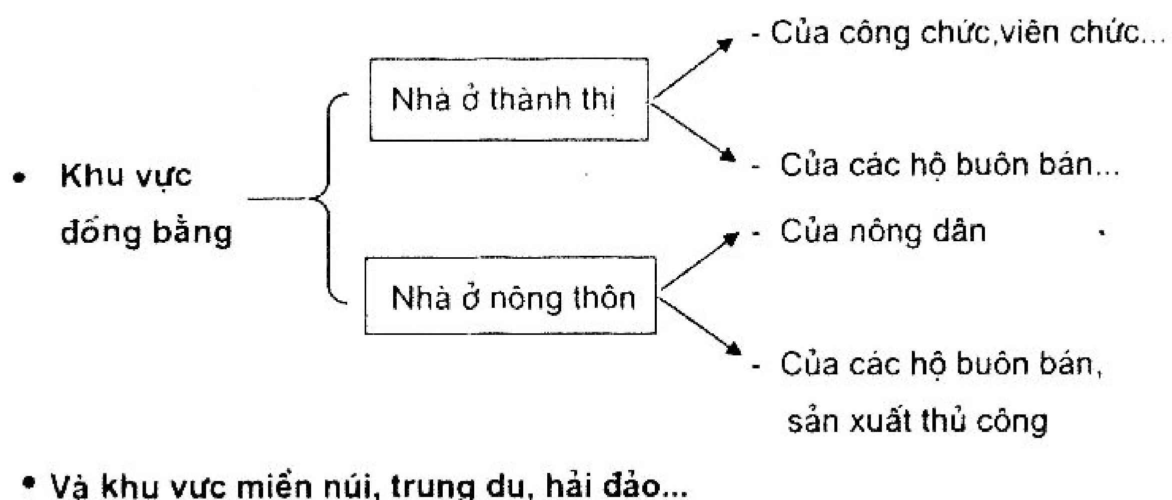
GV chia nhóm HS để thảo luận và cử nhóm trưởng đại diện trình bày ý kiến chung của nhóm.

GV tóm tắt và yêu cầu HS ghi kết luận vào vở:

1. Nhà ở là nơi trú ngụ của con người.
2. Nhà ở bảo vệ con người tránh khỏi những tác hại do ảnh hưởng của thiên nhiên, môi trường (mưa, gió...).
3. Nhà ở là nơi đáp ứng các nhu cầu về vật chất và tinh thần của con người.

GV có thể đưa thêm một số tình huống nhà ở có vai trò bảo vệ con người: như tránh thú dữ, tránh lũ, tránh gió cát... để HS biết thêm và so sánh với nhà ở của địa phương mình.

GV nêu thêm đặc điểm nhà ở:



• **Và khu vực miền núi, trung du, hải đảo...**

GV: Nhà ở là một nhu cầu thiết yếu của con người. Hiến pháp và pháp luật của Nước CHXHCN Việt Nam đã quan tâm đến vấn đề nhà ở của công dân. Khuyến khích người dân cải thiện điều kiện ở và bảo vệ chính đáng các quyền về nhà ở là nội dung quan trọng được ghi nhận trong hiến pháp (xem thêm điều 62 và điều 73 Hiến pháp 1992 Nước CHXHCN Việt Nam).

GV khẳng định lại tầm quan trọng của nhà ở để giúp HS dần làm quen với giá trị sử dụng của nhà ở, tiến tới biết thêm về quyền sử dụng nhà ở.

II. Sắp xếp đồ đạc hợp lý trong nhà ở

GV đặt vấn đề: - Đồ đạc trong nhà được sắp xếp như thế nào là hợp lý?

GV có thể cho HS quan sát tranh, ảnh, xem băng hình... hoặc cho HS suy nghĩ 1 phút về cách bố trí đồ đạc trong gia đình mình rồi rút ra nhận xét.

GV: Dù nơi ở rộng hay hẹp, nhà nhiều phòng hay ít phòng, nhà ngói hay nhà tranh... cũng phải sắp xếp hợp lý, phù hợp với mọi sinh hoạt của cả gia đình sao cho mỗi người trong gia đình đều cảm thấy thoải mái, thuận tiện và xem nơi đó là tổ ấm của mình.

Sắp xếp hợp lý đồ đạc trong nhà ở là thể hiện sự khoa học trong cuộc sống gia đình.

Cụ thể các đồ đạc phải được sắp xếp sao cho:

- Dễ nhìn - Dễ thấy
- Dễ lấy - Dễ tìm.

Dễ nhìn thể hiện cái đẹp,thẩm mỹ.

Dễ thấy, dễ lấy, dễ tìm thể hiện sự thuận tiện trong sử dụng.

1. Phân chia các khu vực sinh hoạt trong nơi ở của gia đình

GV yêu cầu HS phát biểu ý kiến (kể tên những sinh hoạt bình thường, hàng ngày của gia đình).

GV ghi ý kiến của HS lên bảng:

- Ăn uống, học tập, tiếp khách...
- Nấu ăn, tắm giặt, vệ sinh...
- Nghỉ ngơi, nghe nhạc, xem truyền hình, ngủ...

GV chốt lại những hoạt động chính của mọi gia đình, từ đó thấy được sự cần thiết phải bố trí phân chia các khu vực sinh hoạt trong nơi ở của gia đình.

Căn cứ vào hoạt động bình thường của mỗi gia đình, nơi ở thường có các khu vực chính sau đây: (cho HS đọc)

a- Chỗ sinh hoạt chung, tiếp khách nên rộng rãi, thoáng mát, đẹp.

b- Chỗ thờ cúng cần trang trọng, nhà chật có thể bố trí trên giá gắn trên tường.

c- Chỗ ngủ, nghỉ thường được bố trí ở nơi riêng biệt, yên tĩnh.

d- Chỗ ăn uống thường được bố trí gần bếp hoặc kết hợp trong bếp.

e- Khu vực bếp cần sáng sủa, sạch sẽ có đủ nước sạch (nước máy, nước giếng) và thoát nước tốt.

f- Khu vệ sinh

Ở nông thôn: thường bố trí ở cuối hướng gió, xa nhà ở và thiết kế hố xí 2 ngăn.

Ở thành phố, thị xã: sử dụng hố xí tự hoại được bố trí riêng biệt, kín đáo, thường kết hợp với nơi tắm giặt.

Mỗi một khu vực được chia như trên có những yêu cầu khác nhau

- HS phát biểu theo cách hiểu riêng của mình do vậy GV chú ý đến đặc điểm nhà mà các em đang ở để có thể linh hoạt giải đáp các thắc mắc của các em.

Ví dụ về đặc điểm nhà ở một số vùng, miền:

+ Một số vùng nông thôn miền Bắc: có sự phân chia khu vực ở thành nhà trên (nhà chính) và nhà dưới (nhà ngang hay nhà phụ).

  - Nhà trên: chỗ thờ cúng, chỗ sinh hoạt chung, chỗ ngủ, nghỉ...

    Nhà dưới: là kho chứa, bếp,...

  - Nối nhà trên với nhà dưới là khu vực sân nhỏ gồm bể nước, giếng nước, nhà tắm, nơi sơ chế thức ăn hay giặt giũ...

  - Khu vệ sinh thường đặt ở vườn sâu, kín đáo và cuối hướng gió (ngày nay đang có xu hướng tận dụng các chất thải của người và vật nuôi để lấy khí đốt từ hầm ủ biôga nên khu vệ sinh cũng được thiết kế để đáp ứng được yêu cầu trên).

  - Nhà rộng, nhiều tầng (nhiều lầu): mỗi khu vực là một phòng khép kín gồm phòng ngủ và phòng tắm (vệ sinh chung với phòng tắm), khu để xe, phòng khách, bếp liền phòng ăn...

  - Nhà nhỏ, hẹp: Mọi sinh hoạt đều trong một phòng.

  Tùy theo nhu cầu có gia đình ưu tiên cho khu vực tiếp khách, có gia đình ưu tiên cho nơi học tập của con cái...

+ Nhà sàn của các dân tộc miền núi: khu vực tiếp khách, sinh hoạt chung ở quanh bếp chính ở giữa nhà (bếp phụ có thể đặt ở gần phòng ngủ lúc trời quá lạnh), có khu vực thờ cúng tổ tiên, chỗ ngủ của bố mẹ và con cái. Một số dân tộc còn tổ chức sản xuất qui mô gia đình ngay tại nhà ở của mình nên họ ưu tiên bố trí khu vực này thuận tiện nhất (như dệt vải thổ cẩm, chế biến rượu đặc sản...).

+ Nhà ở vùng ngập lụt (chủ yếu ở đồng bằng sông Cửu Long) rất đơn sơ, chật hẹp chủ yếu chỉ để ngủ, nấu ăn... còn các sinh hoạt khác rất thiếu thốn, khó khăn (hiện nay Nhà nước đang có chủ trương thiết kế các kiểu nhà thích ứng với điều kiện thường xuyên ngập lụt để đồng bào yên tâm sinh sống).

Hỏi: Ở nhà em, các khu vực sinh hoạt trên được bố trí như thế nào? Tại sao lại bố trí như vậy? em có muốn thay đổi nhỏ một số vị trí sinh hoạt không? Hãy trình bày lý do.

GV: Cần mở rộng thêm mối quan hệ giữa các vị trí nhằm tạo mối liên thông, lý giải được mối quan hệ liên thông đó. Ví dụ: khu vực ăn uống và bếp.

GV: Khắc sâu kiến thức lý do tại sao lại cần phân chia các khu vực sinh hoạt trong nơi ở của gia đình.

GV kết luận: Sự phân chia các khu vực cần tính toán hợp lý, tùy theo tình hình diện tích nhà ở thực tế sao cho phù hợp vào tính chất, công việc của mỗi gia đình cũng như phong tục tập quán ở địa phương để đảm bảo cho mọi thành viên trong gia đình sống thoải mái, thuận tiện.

TIẾT 2

♦ Kiểm tra bài cũ

- Nhà ở có vai trò như thế nào đối với đời sống con người?
- Tại sao lại phải phân chia các khu vực trong nơi ở của gia đình.
- Em hiểu như thế nào là đồ đạc trong gia đình?

♦ Bài mới

2. Sắp xếp đồ đạc trong từng khu vực

GV yêu cầu HS nêu lại một số vấn đề đã học ở tiết trước như đồ đạc ở các vị trí sinh hoạt của gia đình được bố trí như thế nào? giống hay khác nhau? có thể sử dụng chung được không?...

GV nhắc lại các đồ đạc ở các vị trí sinh hoạt của gia đình phải được sắp xếp sao cho:

- Dễ nhìn
- Dễ lấy
- Dễ thấy
- Dễ tìm.

- Việc sắp xếp đồ đạc trong gia đình còn phải bảo đảm sự an toàn cho người sử dụng và các đồ đạc ấy cũng được giữ gìn sạch sẽ, bảo quản đúng qui cách nhằm tăng giá trị, kéo dài thời gian sử dụng.
- Các loại đồ đạc và cách sắp xếp chúng trong từng khu vực rất khác nhau, tùy điều kiện và ý thích của từng gia đình.

Ví dụ 1: (HS có thể ghi nhớ và thực hiện được)

Phích chứa nước sôi của gia đình được bố trí để ở đâu?

- Phòng khách (đối với nhà có phòng khách).
- Nơi tiếp khách ở nhà chính (sử dụng phòng chung).

Để phích nước sôi như thế nào là hợp lý?

- Dễ rót nước sôi vào
- Dễ lấy nước sôi (thuận tay) để sử dụng.

Phích chứa nước sôi có nguy hiểm không?

- Nếu nước sôi tràn ra ngoài rất nguy hiểm, dễ bị bỏng.

Khi nào phích nước sôi trở thành nguy hiểm?

- Khi để không đúng chỗ, dễ đổ vỡ làm nước sôi tràn ra.

Vậy kết luận: phải để phích đúng vị trí dễ quan sát, dễ lấy ra lấy vào để sử dụng và phải ở chỗ an toàn (ít tiếp xúc với người qua lại nhất là trẻ em và các con vật nuôi như chó, mèo đi qua) hay phải được định vị cố định (không có tư thế đổ).

Ví dụ 2 (HS ghi nhớ và thực hiện được)

- Vị trí để bao diêm (hộp quẹt), máy lửa.
- Khi cần nguồn lửa đột xuất nhiều khi rất lúng túng, không biết tìm bao diêm, bật lửa ở đâu. Lý do là không quan tâm đến vị trí đặt bao diêm (hộp quẹt), máy lửa. Vì vậy trong gia đình cũng cần thống nhất và chỉ định chỗ để cố định của vật dụng này.

GV: Cho HS thảo luận về các tình huống bố trí đồ đạc trong gia đình: (tranh vẽ, ảnh hoặc thực tế).

- Bố trí đồ đạc hợp lý
- Bố trí đồ đạc chưa hợp lý

HS tự rút ra những bài học cần thiết cho bản thân (đây là nội dung có ý nghĩa thực tiễn cao).

Bài tập nhỏ tại lớp: sắp xếp sách vở và đồ dùng học tập hợp lý trong cặp sách của buổi học hôm nay (sự tuần tự, cái gì thừa, cái gì thiếu...).

GV dẫn dắt HS đi đến kết luận: mỗi khu vực có những đồ đạc cần thiết và được sắp xếp hợp lý, có tính thẩm mĩ, thể hiện cá tính của chủ nhân. Nó tạo nên sự thoải mái, hài lòng cho mọi người do rất thuận tiện trong sinh hoạt hàng ngày.

- Đồ đạc trong gia đình không nhất thiết là phải mua mới. Có thể sửa chữa những đồ đạc cũ và đặt đúng vị trí thích hợp, phù hợp với yêu cầu sử dụng.
- Cách bố trí đồ đạc cần thuận tiện, thẩm mĩ song cũng lưu ý đến sự an toàn và dễ lau chùi, quét dọn.

3. Một số ví dụ về bố trí, sắp xếp đồ đạc trong nhà ở của Việt Nam

a. Nhà ở nông thôn

** Nhà ở đồng bằng Bắc Bộ (hình 2.2)*

Các vị trí phân chia khu vực đã trình bày ở phần trên.

HS: Nhắc lại cách phân chia.

GV: Cho HS quan sát tranh hoặc ảnh về cách sắp xếp đồ đạc trong từng khu vực (có thể tả hoặc mô phỏng hình vẽ hình chiếu).

** Nhà ở đồng bằng sông Cửu Long*

GV: - Nêu đặc điểm đồng bằng sông Cửu Long

- Để thích nghi với lũ lụt thì nhà ở nên bố trí các khu vực (chức năng) sinh hoạt như thế nào? Các đồ đạc trong gia đình nên bố trí ra sao cho hợp lý?

HS: Thông qua cách đặt vấn đề của GV có thể thảo luận và đưa ra ý kiến của mình.

Ví dụ: Nên sử dụng các đồ vật nhẹ, nổi được như các loại gỗ nhẹ, nhựa, mây tre... và có thể buộc gắn kết được với nhau để tránh thất lạc khi có nước lên.

Hay nên sử dụng các đồ đạc có nhiều chức năng, khi cần có thể làm phao. ..

GV nêu một số kinh nghiệm trong các tài liệu tham khảo để có thể giải thích và định hướng cho HS.

b. Nhà ở thành phố, thị xã, thị trấn

Các loại hình nhà ở thành phố, thị xã, thị trấn có nhiều khác biệt so với ở nông thôn, vùng sâu, vùng xa hay nơi biên giới hải đảo.

GV: Các khu vực không phải thành phố, thị xã, thị trấn có thể tìm hiểu thêm từ các nguồn tài liệu, sách báo, tranh ảnh hoặc quan sát trên truyền hình (tivi).

Đặc điểm của nhà ở thành phố, thị xã, thị trấn là diện tích mặt bằng xây dựng thường nhỏ hẹp, không có sân lớn, nếu có thì thường là khu vực sử dụng chung vì vậy không thể phân chia hoặc bố trí đồ đạc theo ý muốn.

Một số đặc điểm nên biết về nhà ở thành phố, thị xã, thị trấn (tương đối tiêu biểu):

+ Nhà ở trong khu tập thể hay ở chung cư cao tầng:

Các khu vực ở của từng gia đình khép kín, mọi sinh hoạt của gia đình diễn ra trong phạm vi nhà ở được qui hoạch. Các khu vực được phân bố như phòng khách, phòng ngủ, khu tắm kết hợp với vệ sinh, bếp nấu ăn liền với phòng ăn... Tùy theo số người ở trong gia đình mà chủ nhân có cách bố trí các phòng phù hợp với yêu cầu sử dụng.

+ Nhà ở độc lập phân theo cấp nhà:

Ví dụ:

Nhà ở cấp 4: Nhà mái ngói, tường đơn, một tầng (trệt).

Nhà ở cấp 2, 3: Từ 2 tầng (có từ lầu 1 trở lên), mái bằng hoặc không phải mái bằng (ngói hay tấm lợp).

Nhà ở cấp 1: Khu biệt thự độc lập.

Trong các dạng nhà ở nói trên các khu vực sinh hoạt cũng được phân chia cụ thể hoặc tương đối nếu không phân chia cụ thể được.

+ Nhà ở dạng khác:

Có một số khu vực sinh hoạt gia đình có thể tự sắp xếp bố trí hợp lý được còn một số khu vực chung như khu vệ sinh, khu nhà tắm, sân, bếp thì gồm nhiều gia đình cùng sử dụng nên mọi người phải đề ra nguyên tắc sinh hoạt chung.

GV: Cho HS nhận xét ở mục này.

c. Nhà ở miền núi

GV yêu cầu HS quan sát ảnh (SGK) và mặt bằng phân bố khu vực ở, nêu nhận xét.

Có thể tìm sự khác biệt về sự phân chia khu vực nhà ở miền núi với nhà ở đồng bằng bằng hình thức thảo luận nhóm để khắc sâu kiến thức.

♦ Tổng kết - dặn dò

- GV cho HS học kỹ phần "Ghi nhớ" (trang 39-SGK).
- Hướng dẫn HS trả lời câu *Hỏi:*
  + Hãy nêu vai trò của nhà ở đối với đời sống con người.
  + Hãy nêu các khu vực chính của nhà ở và cách sắp xếp đồ đạc cho từng khu vực nhà em.
- Chuẩn bị *Bài 9: "Thực hành - sắp xếp đồ đạc hợp lý trong nhà ở"* gồm:
  + Đọc trước bài 9.
  + Cắt bằng bìa hoặc làm mô hình bằng xốp sơ đồ mặt bằng phòng ở và đồ đạc theo hình 2.7 SGK (có thể phóng to).

Bài 9

THỰC HÀNH
SẮP XẾP ĐỒ ĐẠC HỢP LÍ TRONG NHÀ Ở

(1 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI THỰC HÀNH

- ***Thông qua bài tập thực hành, củng cố những hiểu biết về sắp xếp đồ đạc hợp lý trong nhà ở.***
- ***Sắp xếp đồ đạc chỗ ở của bản thân và gia đình.***
- ***Giáo dục nếp ăn ở gọn gàng, ngăn nắp.***

B. CHUẨN BỊ BÀI GIẢNG

- Các mẫu mô hình cắt bằng bìa hoặc xốp, mặt bằng phòng ở và đồ đạc.
- Một số tranh hoặc ảnh liên quan đến sắp xếp đồ đạc trong gia đình.
- Một số hình vẽ được thiết kế mô phỏng in lên phim trong để sử dụng trong máy chiếu hắt (có máy chiếu là điều thuận lợi để có thể truyền tải nhiều cách sắp xếp đồ đạc trong nhà ở).

GV: Kiểm tra công việc chuẩn bị bài thực hành đã giao ở bài 8.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Giới thiệu bài: Trong tiết 8 các em đã được học phần lý thuyết về sắp xếp đồ đạc hợp lý trong gia đình. Biết được ý nghĩa của việc sắp xếp đồ đạc hợp lý trong nhà ở mới chỉ là điều kiện cần thiết, điều quan trọng là làm như thế nào để sắp xếp được hợp lý các đồ đạc đó trong gia đình.

Chúng ta cùng thực hành bài "Sắp xếp đồ đạc hợp lý trong nhà ở".

GV Yêu cầu HS kiểm tra lại các sơ đồ mặt bằng phòng ở và kiểm tra lại số mô hình đồ đạc đã được hướng dẫn chuẩn bị.

GV Quan sát bao quát toàn lớp về công tác chuẩn bị này. So sánh tương quan tỷ lệ giữa sơ đồ phòng ở với các mô hình đồ đạc HS đã chuẩn bị.

Có thể có một số tình huống xảy ra:

- HS không chuẩn bị sơ đồ và mô hình đồ đạc.
- HS chuẩn bị không đầy đủ.
- HS chuẩn bị sai tỉ lệ sơ đồ (phòng nhỏ, mô hình đồ đạc lớn...).

GV Căn cứ vào sơ đồ phòng ở và mô hình đồ đạc đã chuẩn bị yêu cầu mỗi em hãy bố trí hợp lý đồ đạc (mô hình) trong nhà ở (sơ đồ phòng ở).

GV với vai trò định hướng, uốn nắn cá nhân cần bổ sung hoặc đề xuất các giải pháp cho HS thực hiện.

- Sau khi các hoạt động cá nhân cơ bản đã thực hiện xong (bố trí đồ đạc trong phòng ở), GV phân nhóm (bàn hoặc tổ) để các em cùng thảo luận rút ra được cách bố trí đồ đạc hợp lý nhất (theo cách bố trí của nhóm mình).

HS: Các nhóm cử đại diện trình bày ý kiến.

Các nhóm khác quan sát nghe cách trình bày và có thể nêu ý kiến phản biện (hoặc hỏi).

GV bao quát chung, đóng vai trò dẫn hướng mục tiêu cần đạt. Đối chiếu với nội dung lý thuyết để chốt các vấn đề như: góc học tập cần yên tĩnh, đủ sáng; giá sách gần góc học tập; giường ngủ cần kín đáo, thoáng,...

GV: Căn cứ vào nội dung trình bày của đại diện các nhóm hoặc cá nhân điển hình để chấm điểm đánh giá kết quả đạt được.

GV: Sử dụng hình ảnh phóng to (dùng máy chiếu hắt hoặc hình vẽ trên giấy khổ lớn A_0 chẳng hạn), một số kiểu sắp xếp đồ đạc trong gia đình để HS quan sát - cần phân biệt các loại đồ đạc trên sơ đồ để có thể định hướng óc tưởng tượng cho các em (nên hạn chế số lượng đồ đạc để HS dễ nhớ).

Bài tập về nhà: Hãy sắp xếp đồ đạc trong khu vực bếp nhà em (GV nêu một số đồ đạc thường có ở khu vực bếp) lên sơ đồ thu nhỏ trên giấy HS.

♦ **Dặn dò:**

HS chuẩn bị *Bài 10: Giữ gìn nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp*

+ Đọc trước bài 10.

+ Quan sát chuẩn bị ý kiến về nhà sạch, ngăn nắp.

+ Các việc cần làm để có nhà ở luôn sạch, đẹp và ngăn nắp.

Bài 10 GIỮ GÌN NHÀ Ở SẠCH SẼ, NGĂN NẮP

(1 tiết)

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

Sau khi học xong bài, HS:

- ***Biết được thế nào là nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp.***

- *Biết cần phải làm gì để giữ cho nhà ở luôn sạch sẽ, ngăn nắp.*
- *Vận dụng được một số công việc vào cuộc sống ở gia đình.*
- *Rèn ý thức lao động và có trách nhiệm với việc giữ gìn nhà ở luôn sạch sẽ, ngăn nắp.*

B. CHUẨN BỊ BÀI GIẢNG

Đọc sách giáo khoa, tài liệu tham khảo, lập kế hoạch dạy học:

+ Sách giáo khoa: nghiên cứu hình 2.8 và 2.9 để chuẩn bị nội dung trình bày cho HS hoặc hướng dẫn HS tìm hiểu giúp cho việc xây dựng nội dung của bài học.
+ Tài liệu tham khảo: đọc trước, nếu vấn đề có liên quan đến bài giảng cần ghi chú để trích dẫn (sách nào, nội dung, tranh, dòng...).
+ Lập kế hoạch dạy học: Xây dựng khung ý tưởng phù hợp với mục tiêu bài học giúp cho tiến trình lên lớp được thuận lợi.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

♦ Đặt vấn đề

Trong đời sống, thời gian mỗi người chúng ta gắn bó và sinh hoạt ở ngôi nhà của mình rất lớn vì vậy bất cứ ai cũng muốn nhà mình là một tổ ấm luôn gọn gàng, ngăn nắp và sạch sẽ. Ước muốn giản dị đó ai đã hiểu được thì đều có thể thực hiện, làm cho ngôi nhà của mình sạch sẽ và ngăn nắp.

Bài học hôm nay chúng ta tìm hiểu:

- Thế nào là nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp?
- Cần phải làm gì để giữ gìn cho nhà ở luôn sạch sẽ, ngăn nắp.

I. Nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp

1. Nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp

GV nêu vấn đề thế nào là nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp.

HS quan sát hình vẽ 2.8 trang 40 SGK nêu nhận xét.

- Bên trái hình 2.8 là khung cảnh bên ngoài nhà ở.

- Bên phải hình 2.8 là cảnh một khu bên trong của nhà ở.

Nhận xét của HS:

+ Ngoài nhà:

- Sân sạch sẽ, không có rác, không có lá rụng, có cây cảnh, nhìn quang đãng.

- Đồ đạc, cây cảnh được sắp xếp đẹp mắt.

+ Trong nhà:

- Chăn, màn ở giường ngủ được gấp gọn gàng và được sắp xếp vào một chỗ.

- Dép (guốc) để gọn cùng chiều phía dưới giường.

- Bàn học kê sát giá sách và sách vở được xếp ngay ngắn trên bàn, trên giá sách...

- Lọ hoa được chăm chút, quả tươi được đặt trong đĩa...

+ Trong nhà và ngoài nhà sạch sẽ, ngăn nắp như vậy thể hiện là ngôi nhà có bàn tay con người chăm sóc, giữ gìn.

GV cho HS nêu thêm ví dụ. Lấy ví dụ cụ thể của gia đình như chỗ nấu ăn hay giường ngủ của các em.

HS nêu những suy nghĩ của mình về sự sạch sẽ, ngăn nắp.

Kết luận: Nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp là nhà có môi trường sống luôn luôn sạch, đẹp và thuận tiện khẳng định có sự chăm sóc và gìn giữ bởi bàn tay của con người.

2. Nhà ở lộn xộn, thiếu vệ sinh

GV cho HS quan sát hình vẽ 2.9 trong SGK trang 40. So sánh khung cảnh bên ngoài hình 2.8 và hình 2.9 (trái). HS nhận xét ngoài nhà (từ hình 2.9):

- Đồ đạc để bừa bãi, lộn xộn, ngổn ngang...

- Sân vườn bẩn nhiều rác, nhiều lá rụng...

- Đường đi vướng víu.

HS nhận xét cảnh bố trí trong nhà:

- Chăn màn, guốc dép, sách vở, quần áo... vứt bừa bãi.
- Phòng lộn xộn, nhiều giấy vụn, rác đầy nhà...

GV: Nếu môi trường sống của chúng ta như vậy thì em có suy nghĩ gì?

HS trả lời:

- Cảm giác khó chịu.
- Tìm kiếm vật gì trong nhà cũng khó khăn, mất thời gian.
- Nơi ở như ngôi nhà không có chủ.
- Nếu ở như vậy dễ đau ốm do môi trường bị ô nhiễm.
- Làm cho nơi ở xấu đi, đồ đạc dễ bị hỏng.
- Đánh giá chủ nhân ngôi nhà rất luộm thuộm, lười biếng.

GV có thể cho HS nêu thêm một số ví dụ thực tế từ chính cuộc sống của các em để rút ra tác hại của nhà ở lộn xộn thiếu vệ sinh.

GV tổng kết về lợi ích của nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp như:

- Làm cho ta yêu quí ngôi nhà của mình hơn.
- Giúp cho ta luôn có ý thức về sự sạch sẽ, ngăn nắp
- Để mọi người nhìn ta với con mắt trân trọng, yêu quí và thiện cảm...

Và nhiều lợi ích khác.

II. Giữ gìn nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp

1. Sự cần thiết phải giữ gìn nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp

GV đặt vấn đề: Nhà ở là nơi sinh sống của con người. Mặc dù trong nhà đã được phân chia các khu vực và sắp xếp đồ đạc từng khu vực hợp lý, thuận tiện song do hoạt động hàng ngày của con người và do các tác động bởi ngoại cảnh nên nhà ở không còn sạch và ngăn nắp nữa nếu ta không thường xuyên giữ gìn, sắp xếp gọn gàng và giữ vệ sinh chung.

- Do hoạt động hàng ngày của con người: sử dụng đồ đạc, đồ vật nên tạo ra rác và vị trí đồ đạc, đồ vật bị thay đổi sau khi sử dụng...
- Do tác động của ngoại cảnh: mưa gió, bụi bẩn, lá rơi... làm nhà cửa, đồ đạc bị bụi bẩn, nhiều rác và lá rụng.

GV giúp HS kết luận: Phải thường xuyên quét dọn, lau chùi, sắp xếp đồ đạc vào đúng vị trí... để giữ gìn nhà ở luôn ngăn nắp, sạch sẽ.

GV cho HS phân tích qua một số ví dụ.

Như ví dụ về hoạt động nấu ăn:

- Khi sơ chế thức ăn tạo ra rác: vỏ, lá già, rễ...
- Khi nấu chế biến thức ăn phải sử dụng nồi, soong, chảo... chế biến xong thì các dụng cụ nấu bị bẩn do dính thức ăn hay bị muội bám khi đun (nhất là đun bằng củi hay lá).
- Bát, đĩa, ly uống... sau khi sử dụng.

Nếu ta không làm sạch các dụng cụ trên và không sắp xếp chúng ngăn nắp thì sẽ rất mất vệ sinh và các bữa tiếp theo sẽ rất vất vả để tìm chúng (như dao, kéo, thìa, dĩa...).

GV gợi ý để HS tổng kết về lợi ích của nhà sạch sẽ, ngăn nắp:

- Làm cho ngôi nhà đẹp đẽ, ấm cúng.
- Bảo đảm sức khỏe.
- Tiết kiệm sức lực thời gian trong công việc gia đình.

Do vậy cần phải thường xuyên giữ gìn nhà ở sạch, gọn, đẹp.

2. Các công việc cần làm để giữ gìn nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp

GV nêu vấn đề: Trong gia đình em, ai là người làm công việc dọn dẹp nhà cửa và các công việc nội trợ?

HS trả lời: Mẹ, chị, bà mỗi người một việc...

Ví dụ như bà thì dọn vườn, quét sân... mẹ và chị thì đi chợ nấu cơm, dọn dẹp nhà cửa...

GV kết luận: Đây là công việc phải làm thường xuyên và khá vất vả vì vậy mỗi thành viên tùy theo sức của mình cần đảm nhận một phần việc để giúp đỡ gia đình.

a. Cần có nếp sống, nếp sinh hoạt như thế nào?

Mỗi người cần có nếp sống sạch sẽ, ngăn nắp: giữ vệ sinh cá nhân, gấp chăn gối gọn gàng, các đồ vật sau khi sử dụng để đúng nơi qui định, vứt rác đúng nơi qui định...

b. Cần làm những công việc gì trong gia đình?

+ Những công việc hàng ngày phải làm: quét nhà, lau nhà, dọn dẹp đồ đạc của cá nhân, của gia đình, làm sạch khu bếp, khu vệ sinh...
+ Những công việc làm định kỳ theo tuần, theo tháng: lau bụi trên cửa sổ, lau đồ đạc, cửa kính, giặt và chải bụi rèm cửa...

c. Vì sao phải dọn dẹp nhà ở thường xuyên?

Muốn thực hiện các công việc có hiệu quả và nhanh chóng thì mỗi người có trách nhiệm tham gia công việc giữ gìn vệ sinh và dọn dẹp nhà ở thường xuyên, đều đặn (nếu làm thường xuyên thì sẽ mất ít thời gian và có hiệu quả hơn).

♦ **Tổng kết bài - dặn dò:**

GV cho HS đọc phần "*Ghi nhớ*" (SGK trang 41).

Gọi HS trả lời 2 câu hỏi cuối bài (SGK trang 41).

Dặn dò HS chuẩn bị *bài 11. Trang trí nhà ở bằng một số đồ vật*

+ Sưu tầm tranh, ảnh về trang trí nhà ở bằng tranh ảnh, gương mành, rèm...
+ Quan sát một số phòng có trang trí gương, tranh ảnh... và nhận xét về cách trang trí đó.

Bài 11 TRANG TRÍ NHÀ Ở BẰNG MỘT SỐ ĐỒ VẬT

(1 tiết)

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

- ***Hiểu được mục đích của trang trí nhà ở.***
- ***Biết được công dụng của tranh ảnh, gương, rèm cửa... trong trang trí nhà ở.***
- ***Lựa chọn được một số đồ vật để trang trí phù hợp với hoàn cảnh gia đình.***
- ***Giáo dục ý thức thẩm mĩ - ý thức làm đẹp nhà ở của mình.***

B. CHUẨN BỊ LÊN LỚP

1. Nội dung:

- Nghiên cứu SGK.
- Nghiên cứu tài liệu tham khảo về các vật dụng để trang trí (tìm hiểu tính năng của vật dụng).
- Soạn bài.

2. Đồ dùng dạy học:

- Tranh ảnh, hiện vật, mẫu vật về trang trí nhà cửa.
- Có điều kiện chuẩn bị cho HS xem băng hình thì tiết dạy sẽ có hiệu quả hơn (về nội dung tiết 11).

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

♦ Kiểm tra bài cũ

Vì sao phải giữ gìn nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp?

HS trả lời và GV khai thác ý "góp phần làm tăng vẻ đẹp của nhà ở".

Phải làm gì để góp phần làm tăng vẻ đẹp cho nhà ở?

GV gợi ý HS quan sát hình 2.10 (SGK), nêu một số vật dụng dùng trong trang trí. HS kể nhiều đồ vật khác nhau: bình cổ, sưu tập các đồ vật nhỏ, tranh, ảnh, gương, rèm...

GV định hướng để giới hạn, lựa chọn đồ vật trang trí tranh ảnh, rèm cửa, gương, mành là những đồ vật thường dùng.

♦ Bài mới

Sau khi kiểm tra bài cũ, GV liên kết nội dung kiến thức của bài học trước để đặt vấn đề vào bài "Trang trí nhà ở bằng một số đồ vật".

Để làm đẹp cho nơi ở tùy điều kiện và sở thích của mỗi gia đình, người ta thường dùng một số đồ vật vừa có giá trị sử dụng vừa có giá trị trang trí.

HS đã quan sát hình 2.10 SGK và liệt kê được một số đồ vật.

GV dẫn dắt để HS tìm hiểu một số đồ vật tranh ảnh, gương, rèm cửa, mành (các mục trong bài học) ở góc độ:

- Giá trị sử dụng
- Giá trị trang trí.

I. Tranh ảnh

1. Công dụng

GV gợi ý HS nêu công dụng của tranh:

- Lưu giữ các kỷ niệm, các sự kiện có ý nghĩa...
- Lưu giữ các giá trị nghệ thuật, thẩm mĩ...
- Quan niệm đó là những đồ vật đẹp, có ý nghĩa trong đời sống.

Do vậy tranh ảnh thường được chúng ta dùng để trang trí nhà cửa, làm đẹp cho căn nhà, tạo sự vui tươi, đầm ấm, thoải mái và dễ chịu.

2. Cách chọn tranh ảnh

Dùng tranh ảnh để trang trí nhà cửa, làm đẹp cho nơi ở phụ thuộc nhiều vào ý thích và óc thẩm mĩ của chủ nhân. Điều kiện kinh tế của gia đình cũng là một yếu tố quan trọng để chủ nhân lựa chọn loại tranh ảnh nào cho phù hợp. Để hiểu cần phải chọn tranh ảnh loại nào trước hết GV nên gợi ý để HS trả lời câu *Hỏi:*

- Tranh ảnh được treo ở khu vực nào trong nơi ở?

Mỗi một khu vực trong nơi ở của gia đình có một chức năng riêng và mỗi một thành viên trong gia đình cũng có những sở thích khác nhau do vậy:

- Ở khu vực sinh hoạt chung thì nên trang trí loại tranh nào?
- Ở khu vực riêng (của em chẳng hạn) thì nên trang trí loại tranh nào?

GV căn cứ vào cách đặt vấn đề như trên hướng dẫn HS cách chọn tranh ảnh.

a. Nội dung của tranh ảnh

- Tranh phong cảnh, tranh tĩnh vật...
- Ảnh gia đình, ảnh cá nhân, ảnh những người mình yêu thích...

Lựa chọn nội dung tranh ảnh tùy thuộc vào ý thích của chủ nhân và điều kiện kinh tế của gia đình (loại tranh nào và treo ở đâu).

b. Màu sắc của tranh ảnh

GV gợi ý để HS kể nội dung tranh (hay liệt kê thể loại tranh)

- Tranh phong cảnh, tranh tĩnh vật.
- Ảnh gia đình, cá nhân, ảnh những người mình thích...

Hỏi: Hãy nêu đặc điểm màu sắc của tranh theo các thể loại? và nêu đặc điểm màu sắc của tường nhà mà các em thường quan sát thấy.

GV chia nhóm theo bàn HS hoặc tổ để các em thảo luận về màu sắc của tranh và màu sắc của tường, sự phối hợp màu sắc như thế nào để tăng hiệu quả trong trang trí tranh ảnh.

HS làm bài tập tình huống thể hiện quan điểm lựa chọn vừa thảo luận:

- Tường màu vàng nhạt, màu kem thì chọn màu sắc của tranh như thế nào? (tranh màu rực rỡ, màu sáng hay tối).
- Tường màu xanh, màu sẫm thì chọn màu sắc của tranh như thế nào? (màu sáng, màu tối).

GV gợi ý hoặc định hướng cách chọn màu hợp lý.

GV đưa ra một số tình huống cụ thể:

+ Căn phòng hẹp nên treo loại tranh nào để tạo cảm giác rộng rãi, thoáng đãng (tranh phong cảnh màu rực rỡ, sáng sủa).

+ Căn phòng rộng, trống trải nên treo loại tranh nào tạo cảm giác ấm cúng, gần gũi, vui tươi...

c. Kích thước tranh ảnh phải cân xứng với tường

Kích thước tranh ảnh (diện tích của bức tranh hay khổ tranh) có mối quan hệ tương quan hợp lý về tỷ lệ với kích thước (diện tích khoảng rộng) bức tường định treo tranh:

- Bức tranh to không nên treo ở khoảng tường nhỏ.
- Có thể ghép nhiều tranh nhỏ để treo ở khoảng tường rộng.

GV chú ý thêm về tỉ lệ giữa bức tranh hay bức ảnh với khung của chúng sao cho hài hòa - phần nền của tranh ảnh trong khung cũng là một điểm nhấn cần chú ý.

3. *Cách trang trí tranh ảnh*

- HS quan sát hình 2.11 SGK về cách treo tranh ảnh.
- GV bổ sung một số hình ảnh trực quan để HS quan sát (tốt nhất là quan sát, xem băng hình) về cách trang trí tranh ảnh trong gia đình.
- HS rút ra nhận xét về:

  + Vị trí treo tranh ảnh: treo trên khoảng trống của tường phía trên tràng kỷ, kệ, đầu giường...

  + Cách treo tranh ảnh:

Độ cao:	vừa tầm mắt, cân xứng với độ cao trần nhà.
Hình thức:	ngay ngắn, không để lộ dây treo...
Số lượng tranh ảnh:	không treo quá nhiều tranh trên cùng một bức tường.

Kết luận: Tranh ảnh được lựa chọn và treo hợp lý sẽ làm cho căn nhà đẹp đẽ, ấm cúng tạo sự vui tươi thoả mái và dễ chịu.

II. Gương

1. *Công dụng*

GV: Gương có công dụng gì?

HS trả lời gương có công dụng để soi, dùng để trang trí...

GV chốt lại vấn đề ngoài công dụng chính để soi gương còn là một đồ vật dùng để trang trí. Trang trí gương hợp lý sẽ tạo cho căn phòng rộng hơn và sáng sủa hơn...

GV cho ví dụ minh hoạ về sự tăng độ sáng nếu sử dụng gương (như từ 1 ngọn nến cháy được chiếu qua 1 gương thành 2 ngọn nến cháy giúp cho ca mổ trong y tế thành công) để tìm hiểu thêm về công dụng của gương trong cuộc sống.

2. *Cách treo gương*

- Cho HS quan sát vị trí treo gương hình 2.12 SGK.
- HS quan sát tranh ảnh minh họa việc dùng gương trong trang trí và cách sử dụng gương trong căn phòng có bề ngang hẹp (đối với nhà ở thành phố, thị trấn, thị xã có diện tích sử dụng hẹp).

GV cần chú ý đến tình huống HS đề xuất như gương ở nhà em không có khung hay gương cá nhân quá nhỏ có nên treo lên tường hay không?

- Một chiếc gương treo phía trên tràng kỷ, ghế dài phải tương đối lớn để tạo cảm giác chiều sâu cho căn phòng.
- Phòng nhỏ, hẹp treo gương trên một phần tường hoặc toàn bộ tường sẽ tạo cảm giác rộng ra (nên tránh treo ở vị trí dễ tạo cảm giác ảo như tưởng còn lối đi nên dễ va vào gương).
- Treo gương trên tủ, kệ, bàn làm việc sẽ làm tăng vẻ thân mật, ấm cúng và tiện sử dụng.

III. Rèm cửa

1. Công dụng

GV nêu câu *Hỏi:* Hãy nêu những hiểu biết của em về rèm cửa?

HS có nhiều cách trả lời, nếu đối tượng ở miền núi, vùng sâu, vùng hải đảo có thể đây là một khái niệm mới do vậy GV nêu và giải thích để HS hiểu.

+ Công dụng của rèm cửa: tạo vẻ râm mát, có tác dụng che khuất và làm tăng vẻ đẹp cho căn nhà.

GV có thể giải thích thêm: Rèm cửa còn có tác dụng cách nhiệt (giữ độ ấm về mùa đông, mát về mùa hè nếu chủ nhân muốn duy trì tương đối nhiệt độ ở trong phòng).

2. Chọn vải may rèm

Có 2 yếu tố chính trong cách chọn vải may rèm cửa đó là màu sắc của vải và chất liệu của vải.

a. Màu sắc

Màu sắc của rèm cửa thường hài hòa với màu tường, màu cửa và các đồ vật chính ở trong phòng.

Màu sắc của rèm nhiều khi còn phụ thuộc vào sở thích của chủ nhân đối với các khu vực sử dụng. Ví dụ như:

- Phòng khách màu sắc của rèm hài hòa với màu tường, màu cửa.
- Phòng ngủ màu sắc của rèm ấm áp, kín đáo.
- Phòng học, phòng làm việc màu sắc của rèm trang nhã, sáng sủa.

b. Chất liệu vải

Chất liệu vải làm rèm cửa rất đa dạng, phong phú nhưng đặc trưng cơ bản nhất của chất liệu may rèm cửa là phải mềm mại để tạo độ rủ tự nhiên ở các trạng thái như:

Trạng thái tĩnh: buông rèm - có độ rủ.

Trạng thái động: kéo rèm - mềm mại dễ kéo, dễ bó định hình.

Các loại vải dày làm rèm cửa như nỉ, gấm... (cửa chính, cửa sổ lớn...)

Các loại vải mỏng làm rèm cửa như voan, ren...

GV cho HS quan sát hình 2.13 (SGK) nêu nhận xét về hình thức kiểu rèm → đề xuất ý kiến, đưa ra giải pháp phù hợp với điều kiện của gia đình mình.

IV. Mành

1. Công dụng

Ngoài công dụng che bớt nắng, gió, che khuất... mành còn làm tăng vẻ đẹp cho căn phòng.

GV nêu câu *Hỏi:* Công dụng của mành đối với đời sống con người như thế nào?

HS ở mỗi khu vực sẽ có cách trả lời theo nhận thức riêng của mình, ví dụ như vùng trồng dâu nuôi tằm thì mành có công dụng ngăn không cho ruồi, muỗi, côn trùng bay vào phòng nuôi tằm (phân biệt khu vực ở và khu vực không phải để ở).

GV cần căn cứ vào đặc điểm của địa phương, khai thác hết công dụng của mành nhằm tăng cường, hỗ trợ kỹ năng cuộc sống trong gia đình cho các em.

2. Các loại mành

Mành có nhiều loại và làm bằng các chất liệu khác nhau.

- Mành có nhiều loại, nhiều kiểu phù hợp với tính năng mà người sử dụng cần như:

  + Mành nhựa trắng để che khuất nhưng vẫn giữ sáng.

+ Mành tre, trúc, nứa che bớt nắng, gió...

+ Mành treo ở cửa ra vào, ban công, nối tiếp giữa 2 phòng...

- Chất liệu làm mành: lựa chọn các chất liệu chịu được lực uốn tương đối, chịu được tác động của môi trường... các chất liệu làm mành thường là nhựa, tre, trúc, vầu, bương...

GV có thể nêu câu hỏi chốt kiến thức: Nêu đặc điểm của chất liệu làm mành và kể tên một số chất liệu mà em biết.

Ghi nhớ:

- Tranh ảnh, gương, rèm cửa, mành... là những đồ vật thông dụng dùng để trang trí nhà ở.
- Cần chọn tranh ảnh, rèm cửa, mành... phù hợp với căn phòng, với màu sắc của tường và đồ vật trong nhà, tạo nên vẻ đẹp hài hòa.

♦ Tổng kết - dặn dò

- GV cho HS đọc phần "*Ghi nhớ*"
- GV gợi ý HS trả lời câu hỏi cuối bài.
- Dặn dò HS chuẩn bị *bài 12: Trang trí nhà bằng cây cảnh và hoa*

Nội dung cần chuẩn bị:

+ Đọc trước bài 12.

+ Sưu tầm tranh ảnh, mẫu hoa cây cảnh dùng trong trang trí nhà cửa.

+ Quan sát vị trí trang trí cây cảnh, hoa... Tìm hiểu cách chăm sóc cây.

♦ Câu hỏi

1. Em hãy nêu cách chọn và sử dụng tranh ảnh để trang trí nhà ở.
2. Rèm cửa, mành, gương có công dụng gì và cách trang trí trong nhà như thế nào?
3. Nhà em thường sử dụng những đồ vật nào để trang trí?

Bài 12

TRANG TRÍ NHÀ Ở BẰNG CÂY CẢNH VÀ HOA

(2 tiết)

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

Thông qua bài học, HS:

- *Biết được ý nghĩa của cây cảnh, hoa trong trang trí nhà ở. Một số loại cây cảnh, hoa dùng trong trang trí.*
- *Lựa chọn được cây cảnh, hoa phù hợp với ngôi nhà và điều kiện kinh tế của gia đình, đạt yêu cầu thẩm mĩ.*
- *Rèn luyện tính kiên trì, óc sáng tạo và ý thức trách nhiệm với cuộc sống gia đình.*

B. CÔNG TÁC CHUẨN BỊ

1. Nội dung

- Chuẩn bị sách tham khảo về cây cảnh và hoa
- Lên kế hoạch chi tiết cho mỗi tiết học - nội dung gì - tài liệu tham khảo nào.

2. Phân bố bài giảng

1. Tiết 1: I. Ý nghĩa của cây cảnh và hoa trong trang trí nhà ở

II. Một số loại cây cảnh và hoa dùng trong trang trí nhà ở.

1. Cây cảnh

2. Tiết 2: 2- Hoa

Mỗi tiết học là một nội dung, tuy nhiên phần A mục tiêu bài học không tách riêng biệt mà có sự liên thông do vậy sử dụng cách thức hoặc phương pháp lên lớp nào cũng cần đạt được mục tiêu đã đề ra.

3. Đồ dùng dạy học

- Tranh ảnh do GV và HS sưu tầm liên quan đến cây cảnh và hoa.
- Một số mẫu hoa tươi, hoa khô, hoa giả.
- Một số công cụ hỗ trợ khác (như băng hình đầu máy video, tivi...).

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

♦ Kiểm tra bài cũ

- Để làm đẹp cho nhà ở người ta sử dụng những đồ vật gì?
- HS trả lời theo nội dung bài 11.

♦ Giới thiệu bài

- GV bổ sung và đặt vấn đề vào bài 12.
- Cây cảnh và hoa rất gần gũi và cần thiết với con người.
- Trong cuộc sống của mình con người luôn mong muốn được hòa mình với thiên nhiên. Con người đã biết khai thác các qui luật và trật tự của thiên nhiên phục vụ cho mình. Bằng kiến trúc nhân tạo con người đã tạo cho mình sự hài hòa và bình yên với thiên nhiên. Khi đời sống ngày càng được nâng cao thì cây cảnh và hoa càng được quan tâm nhiều hơn đặc biệt là trong trang trí nhà ở. Để hiểu sâu chúng ta nghiên cứu bài *"Trang trí nhà ở bằng cây cảnh và hoa"*.

I. Ý nghĩa của cây cảnh và hoa trong trang trí nhà ở

Câu hỏi bao quát: Cây cảnh, hoa có ý nghĩa như thế nào trong trang trí nhà ở?

GV gợi ý hướng dẫn HS trả lời:

Ý nghĩa:

- Làm tăng vẻ đẹp của nhà ở.
- Bổ sung cho môi trường bên trong và bên ngoài nhà ở không khí trong lành (cây cảnh góp phần làm sạch không khí)
- Con người thấy gần gũi với thiên nhiên, thêm yêu cuộc sống.

Hỏi: Em hãy giải thích vì sao cây xanh có tác dụng làm sạch không khí?

HS: Cây xanh, nhờ có chất diệp lục dưới ánh sáng Mặt Trời đã hút CO_2, H_2O (cacbonic, nước) và nhả O_2 (oxy) làm sạch không khí.

Hỏi Công việc trồng cây cảnh, cắm hoa có lợi ích gì?

- Trồng, chăm sóc cây cảnh và cắm hoa trang trí là một công việc đòi hỏi sự say mê, kiên trì nhưng nó đem lại niềm vui, thư giãn cho con người sau những giờ lao động, học tập mệt mỏi.
- Nghề trồng hoa, cây cảnh còn đem lại nguồn thu nhập đáng kể cho nhiều gia đình.

Hỏi: - Nhà em có trồng cây cảnh và cắm hoa trang trí không?

- Nhà em thường trồng cây cảnh gì và trang trí ở đâu?

HS trả lời, GV hướng dẫn HS nêu được một số loại cây cảnh được đề cập đến ở phần II.

Một số loại cây cảnh và hoa dùng trong trang trí nhà ở.

1. Cây cảnh

a. Một số loại cây cảnh thông dụng (hình 2.14 SGK).

GV gợi ý HS quan sát hình 2.14 SGK để nêu tên một số loại cây cảnh thông dụng.

HS trả lời:

- Cây lan Ngọc điểm (lan Tai trâu)
- Cây buồm trắng (lan Ý)
- Cây ráy xẻ
- Cây lưỡi hổ
- Cây đinh lăng
- Cây phát tài
- Cây mẫu tử.

GV gợi ý để HS trả lời về đặc điểm của các loại cây trên như cây có hoa, cây chỉ có lá, cây leo cho bóng mát.

Em có thể kể tên một số loại cây cảnh có những đặc điểm vừa nêu:

+ Cây có hoa: cây hoa lan, cây hoa sứ, cây hoa cẩm tú cầu, cây râm bụt, cây hoa nhài, cây hoa hồng, cây hoa cúc...

+ Cây chỉ có lá: vạn niên thanh, cây si, cây tùng, trúc mây dương xỉ, lưỡi hổ...

+ Cây leo cho bóng mát: hoa giấy, tigôn, hoàng anh.

GV giúp HS kết luận:

Cây cảnh rất đa dạng, phong phú. Ngoài những cây thông dụng, mỗi vùng miền có những cây đặc trưng.

b. Vị trí trang trí cây cảnh

Vị trí trang trí cây cảnh là nơi người ta đặt cây cảnh, ở vị trí ấy, cây cảnh cùng các đồ vật khác được xếp đặt hài hòa hợp lý nhằm tạo ra được một không gian mà khi nhìn vào thấy được sự đan xen giữa yếu tố con người và tự nhiên. Tuy nhiên đối với HS lớp 6 thì mục tiêu ở nội dung này giới hạn vị trí cây cảnh được đặt ở đâu.

Hỏi: Có thể đặt chậu cây cảnh ở những khu vực nào trong nơi ở của gia đình?

GV ghi ý kiến của HS lên bảng:

- Nơi cây cảnh thường được đặt để trang trí là ở ngoài sân, hành lang, hay ở trong phòng (phòng khách, phòng ăn...).

GV khái quát về nơi trang trí cây cảnh:

- ở ngoài nhà
- ở trong phòng.

Hỏi: Theo em những những vị trí nào ở ngoài nhà thường được trang trí cây cảnh? Hãy quan sát hình 2.15a SGK.

+Ở ngoài nhà: chậu cây cảnh để trước cửa nhà, đặt trên bờ tường (tường rào thấp) dẫn vào nhà, ở tiền sảnh...

Hỏi: Theo em những vị trí nào ở trong nhà thường được trang trí cây cảnh? Hãy quan sát hình 2.15b SGK.

+ Ở trong phòng: đặt ở góc nhà, ở phía ngoài cửa ra vào, treo trên cửa sổ...

GV nêu vấn đề: để có hiệu quả trang trí cần chú ý những điều gì?

+ Cây phải phù hợp với chậu về kích thước và hình dáng.

Ví dụ:

- Cây có hình dáng thanh, cao như trúc Nhật Bản phải trồng trong chậu có dáng cao, miệng rộng vừa phải.
- Cây bách tán có thân cao và tán rộng phù hợp với chậu thấp, miệng rộng.

→ Chọn lựa chậu trồng cây cảnh cần chú ý:

+ phù hợp với cây
+ phù hợp với vị trí cần trang trí.

Cho HS đọc ví dụ trong SGK:

Trên mặt bàn hoặc tủ, kệ... chỉ cần trang trí một chậu cây nhỏ; trên sàn nhà hoặc trên đôn thấp ở góc phòng đặt chậu cây cao khoảng một mét cho cân xứng.

GV gợi ý HS nêu thêm ví dụ ngoài SGK như:

+ Đặt cây ở cửa sổ: chậu và cây thấp, cao khoảng 0,4m.
+ Cây treo trên cửa sổ, trên tường... như cây phong lan, vạn niên thanh... là loại cây leo, mềm mại.

Kết luận: Cây cảnh nếu được đặt đúng chỗ sẽ tăng hiệu quả làm đẹp cho ngôi nhà, tạo ra một không gian hài hòa giữa con người và tự nhiên.

c. Chăm sóc cây cảnh

GV nêu thêm vấn đề để HS suy nghĩ:

- Tại sao cần phải chăm sóc cây cảnh?
- Chăm sóc cây cảnh như thế nào?

Để cây luôn đẹp và phát triển tốt cần phải chăm bón, tưới nước, mức độ tùy theo từng loại cây. Trong bài học chúng ta tìm hiểu các loại cây cảnh trồng trong chậu (không phải trồng ngoài vườn).

Đặc điểm chung của các loại cây khi trồng trong chậu là lượng khoáng chất (nước và các chất khác) để nuôi cây phải được bổ sung thường xuyên. Bên cạnh đó ánh sáng cũng là một yếu tố quan trọng để cây cảnh sinh trưởng và phát triển mặc dù cây cảnh chịu được ánh sáng tán xạ hay bóng râm. Biết được các đặc điểm này người trồng cây sẽ có biện pháp chăm sóc phù hợp.

Công việc chăm sóc cây cảnh một mặt giúp cho cây cảnh luôn đẹp và phát triển tốt mặt khác giúp cho con người thư giãn, thoải mái sau những giờ làm việc, học tập căng thẳng.

Một số điểm cần chú ý khi chăm sóc cây cảnh:

- Tưới nước vừa đủ, định kỳ bón phân cho cây (phân vi sinh).
- Tỉa cành, lá sâu, làm sạch chậu cây...
- Đưa ra ngoài trời sau một thời gian để trong phòng.

♦ Củng cố dặn dò

Ở nội dung mục "*Cây cảnh*", GV có thể đưa ra một số gợi ý để HS tham khảo. Ví dụ như:

+ Có nên để cây cảnh trong phòng ngủ không? Tại sao?
+ Với điều kiện kinh tế như hiện nay của gia đình em thì nên lựa chọn loại cây cảnh nào để trang trí cho phù hợp? (mua hay tự tìm kiếm trong khu vực thiên nhiên nơi em ở)
+ Tìm hiểu ở địa phương nơi mình ở thường có những loại cây cảnh gì?

Chuẩn bị cho tiết 2 bài 12.

GV yêu cầu HS tìm hiểu các loại hoa dùng để trang trí từ các nguồn:

- Thực tế ở địa phương
- Qua sách giáo khoa
- Qua tranh ảnh, báo chí
- Qua truyền hình...

TIẾT 2

♦ Kiểm tra bài cũ

Em hãy cho biết ý nghĩa của hoa, cây cảnh trong trang trí nhà ở?

HS trả lời theo yêu cầu của câu hỏi.

GV nhấn mạnh: Cùng với cây cảnh, hoa cũng đóng vai trò quan trọng trong trang trí nhà cửa.

GV nêu vấn đề để vào bài mới:

2. *Hoa*

a. Các loại hoa dùng trong trang trí

Em hãy kể tên các thể loại hoa dùng trong trang trí?

HS trả lời theo hình thức liệt kê nhiều loại hoa trong đó có các loại hoa tươi, các loại hoa khô và các loại hoa giả (lẫn lộn giữa các thể loại).

GV gợi ý để HS phân biệt được 3 thể loại hoa:

- Hoa tươi
- Hoa khô
- Hoa giả.

Và nhấn mạnh tác dụng của 3 thể loại hoa dùng trong trang trí nhà cửa.

* *Hoa tươi:*

- HS quan sát hình 2.16 SGK trang 49.
- HS quan sát một số hình ảnh do các bạn và GV sưu tầm về các loại hoa tươi.

GV gợi ý để HS liệt kê được các loại hoa tươi thông dụng dùng để trang trí (hoa phượng, hoa ban, hoa bằng lăng... và một số hoa khác ở cây lớn, lâu năm có nên dùng để trang trí?).

Hoa tươi: đa dạng, phong phú gồm các loại hoa được trồng, trong nước, hoa đồng nội, hoa dại và hoa nhập ngoại được dùng để trang trí nhà cửa như hoa hồng, hoa cúc, hoa đào, hoa cẩm chướng, hoa đồng tiền...

* *Hoa khô* (hình 2.17a - trang 49)

GV đưa HS xem mẫu hoa khô và giới thiệu:

Hoa khô là loại hoa được con người tạo ra từ một số loại hoa lá, hoa cỏ dại, cành tươi được làm khô bằng phương pháp hóa hoặc phương pháp gia công nhiệt (phơi hay sấy).

Để giữ được màu của hoa tươi người ta còn sử dụng kỹ thuật nhuộm màu. Do kỹ thuật làm hoa khô phức tạp, công phu nên giá thành của hoa khô cao, bên cạnh đó việc làm sạch bụi ở hoa khô khó nên hoa khô chưa được sử dụng rộng rãi.

GV nêu thêm:

- Hoa khô cũng được cắm vào bình, lẵng... như hoa giả để trang trí.
- Nghề làm hoa khô đã được nâng lên thành nghệ thuật ở một số nước, tiêu biểu là Nhật Bản. Ở nước ta cũng có ít các cơ sở sản xuất hoa khô trong đó có các nghệ nhân làm hoa khô.

* *Hoa giả* (Hình 2.17b SGK trang 50)

GV cho HS quan sát một số mẫu hoa giả (mẫu trực quan)

Hỏi: em hãy nêu các nguyên liệu làm hoa giả?

HS trả lời: Nguyên liệu để sản xuất (để làm) hoa giả gồm:

- Vải, lụa, nilon, giấy mỏng, nhựa... để làm cánh hoa và lá.
- Dây kim loại phủ nhựa hoặc phủ bọc các chất liệu khác dùng làm cành, nhánh.

GV gợi ý để HS nêu các ưu điểm của hoa giả trong sử dụng để trang trí và ghi tóm tắt ý kiến HS lên bảng:

- Đẹp, bền, có nhiều màu sắc.
- Nhiều loại hoa giả dễ làm sạch như mới.
- Chủng loại và kích cỡ đa dạng phong phú.
- Được sử dụng rộng rãi ở nhiều nơi và phù hợp nhất với những vùng hiếm hoa tươi.

Hoa giả có nhiều ưu điểm tuy nhiên hoa giả lại không có mùi hương của các loại hoa nên đó lại là một nhược điểm khi sử dụng hoa giả.

GV nêu thêm:

Do nhu cầu về sử dụng hoa giả ngày càng cao nên đã thu hút được nhiều cơ sở tham gia sản xuất hoa giả với kỹ thuật ngày càng tinh xảo và hoàn thiện. Bên cạnh việc sản xuất hoa giả người ta còn sản xuất cây cảnh giả rất đẹp, đáp ứng yêu cầu của người sử dụng, đặc biệt là trong các dịp lễ, tết.

b. Các vị trí trang trí bằng hoa

Trong gia đình em thường trang trí hoa ở những vị trí nào? (nơi nào).

HS trả lời:

- Trang trí hoa ở bàn ăn, kệ sách, phòng khách, phòng ngủ...

GV hỏi HS: Ở mỗi vị trí mà các em vừa nêu hoa thường được trang trí như thế nào?

GV chốt lại ý trong SGK:

- Mỗi vị trí cần có dạng cắm thích hợp.

Ví dụ như:

+ Các bình hoa đặt ở giữa bàn ăn hay bàn tiếp khách phải được cắm thấp, dạng tỏa tròn hoặc dạng tam giác với nhiều hoa, lá để có thể nhìn thấy từ mọi hướng và không vướng mắt người đối diện (hình 2.18a SGK).

+ Bình hoa trang trí tủ, kệ thường sử dụng bình cao với ít hoa, lá cắm dạng thẳng hoặc nghiêng, chỉ thể hiện một mặt theo hướng nhìn (hình 2.18b SGK).

GV hướng dẫn HS liên hệ thực tế ở gia đình mình:

+ Cắm hoa vào dịp nào? (Thường xuyên, lễ, tết...)

+ Đặt bình hoa ở đâu?

Nội dung câu *Hỏi:* đặt bình hoa ở đâu - cần định hướng HS biết không đặt bình hoa lên trên các đồ vật như vô tuyến (tivi), đài, máy ổn định điện áp... (vì nếu nước từ bình cắm hoa bị đổ ra sẽ gây nguy hiểm đến tính mạng và làm hỏng tài sản do bị chập điện).

♦ Tổng kết - dặn dò

- GV cho HS học phần "*Ghi nhớ*" SGK trang 51.

- GV gợi ý để HS trả lời 3 câu hỏi cuối bài.

Nếu còn thời gian gọi HS đọc mục "*Có thể em chưa biết*" hoặc đề nghị HS về nhà đọc thêm.

- Dặn dò HS đọc trước Bài 13: Cắm hoa trang trí

+ Đọc bài 13.

+ Sưu tầm tranh ảnh mẫu cắm hoa.

+ Vật liệu và dụng cụ cắm hoa.

Bài 13

CẮM HOA TRANG TRÍ

(2 tiết)

TIẾT 1

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

- ***HS nắm được nguyên tắc cắm hoa cơ bản, dụng cụ, vật liệu cần thiết và quy trình cắm hoa.***
- ***Có ý thức vận dụng kiến thức đã học vào việc cắm hoa trang trí làm đẹp nhà ở hoặc ít nhất là làm đẹp phòng học của mình.***

B. CHUẨN BỊ BÀI GIẢNG

1. Chuẩn bị nội dung

- Đọc sách giáo khoa nắm các yêu cầu cụ thể
  + Muốn cắm được một bình hoa cần có những dụng cụ gì?
  + Khi cắm hoa cần đảm bảo nguyên tắc cơ bản và tuân theo quy trình nào?
- Tham khảo các tài liệu về cắm hoa trang trí như:
  + Các tạp chí "Kiến thức gia đình".
  + Cắm hoa nghệ thuật của tác giả Thanh Thảo - NXB Mỹ Thuật
  + Cắm hoa nghệ thuật trang trí, tác giả Anh Sơn - NXB Lao động.

2. Phân bố bài giảng

+ *Tiết 1:* I - Dụng cụ và vật liệu cắm hoa
II - Nguyên tắc cơ bản.

+ *Tiết 2:* III- Qui trình cắm hoa.

3. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Dụng cụ cắm: dao, kéo, đế chông, mút xốp, một số loại bình cắm.
- Một số tranh ảnh thể hiện những tác phẩm hoa cắm đẹp và một số tranh ảnh bố cục rườm rà, màu sắc không hài hòa để HS so sánh lựa chọn.

- Một số tranh ảnh cắm hoa trang trí ở các vị trí khác nhau trong nhà như:
  + Cắm hoa phòng ăn
  + Cắm hoa phòng ngủ
  + Cắm hoa phòng khách
  + Cắm hoa treo ở tường...

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

♦ Kiểm tra bài cũ và giới thiệu bài mới

- *Hoa có ý nghĩa như thế nào đối với đời sống con người?*

  Yêu cầu trả lời: Ý nghĩa của hoa (bài 12)

- GV chuyển tiếp và mở bài: Đã từ lâu hoa trở thành người bạn không thể thiếu trong cuộc sống thường nhật của chúng ta. Hoa có mặt trong ngày sinh nhật, trong mỗi cuộc vui họp mặt bạn bè, hoa gợi nhớ trong ta những tháng ngày tươi đẹp, hoa còn sẻ chia với ta những mất mát đau thương... Rõ ràng hoa có mặt trong biết bao tình huống đời thường. Trên thế giới cắm hoa và chơi hoa đã trở thành "Hoa đạo". Với sự sáng tạo, óc thẩm mỹ cùng với đôi bàn tay khéo léo, chúng ta sẽ thực hiện được những bình hoa đơn giản nhưng đẹp để trang trí cho ngôi nhà của mình.

♦ Bài mới

I. Dụng cụ và vật liệu cắm hoa

1. Dụng cụ cắm hoa

Tìm hiểu dụng cụ và vật liệu cắm

- Cho HS xem các loại bình cắm hoa mà GV đã chuẩn bị hoặc cho HS xem một số tranh ảnh cắm hoa và lưu ý đến phần bình hoa.

Yêu cầu HS nhận biết:

+ Hình dáng, kích cỡ của bình?
+ Chất liệu làm nên các dụng cụ đó?

- ***Bình cắm hoa***: là dụng cụ để cắm hoa và cung cấp nước dưỡng cho hoa

  + Hình dáng và kích cỡ rất đa dạng: bình cao, thấp, bát, lẵng... Ngoài ra người ta còn sử dụng các vật dụng khác để cắm hoa: Vỏ chai, lọ, cốc, ấm... để cắm hoa.

GV động viên HS sử dụng những loại bình đơn giản nhưng dễ cắm và đôi khi nó trở nên độc đáo.

  + Chất liệu: thủy tinh, gốm, sứ, tre, trúc, nhựa...

- **Các dụng cụ khác:**

* *Dụng cụ giữ hoa*

GV cho HS xem bàn chông: là một khối kim loại mặt dưới bằng phẳng, mặt trên được gắn nhiều đinh nhọn để cắm cành hoa vào. Nên chọn bàn chông có nhiều đinh nhọn, dày cỡ trung bình, không chọn bàn chông bé quá hoặc khoảng cách các đinh xa nhau hoa cắm vào dễ bị đổ hoặc xiên.

Mút xốp hoặc bàn chông: là dụng cụ để giữ hoa trong bình, có nhiều dạng, tròn, chữ nhật, bầu dục...

* *Dụng cụ để cắt tỉa hoa:*

- Để cắt cuống hoa và sửa cánh hoa người ta cần những dụng cụ nào?

  + Dụng cụ để cắt: dao, kéo.

    Yêu cầu: Phải sắc và có mũi nhọn.

* *Một số dụng cụ phụ trợ*

- Ngoài những dụng cụ không thể thiếu trên, người ta còn sử dụng

  + Bình phun nước: dùng để phun nước lên mặt hoa, tăng độ ẩm và tạo những giọt xương giả tăng sức hấp dẫn.

  + Dây kẽm: dùng để buộc hoa, uốn cành lá.

  + Băng dính: dùng để giữ hoa.

  + Đá cuội trắng: làm nặng đế và che đế.

2. Vật liệu cắm hoa

GV cho HS xem một số tranh ảnh cắm hoa nghệ thuật.

Người ta đã sử dụng những vật liệu nào để cắm bình hoa này?

- *Các loại hoa*

  + Sử dụng bất kỳ loại hoa nào kể cả hoa khô và hoa giả...

  + Nên chọn những bông hoa tươi và đẹp nhất làm cành chính.

- *Các loại cành*: được cắm xen vào hoa làm cho bình hoa thêm sinh động đẹp mắt.

  Cành: mi mô sa, cành thủy trúc, cành mai...

- *Các loại lá*: giúp bình hoa mềm mại và tăng vẻ tươi thắm của hoa, đồng thời che lấp đế bàn chông.

  Lá: trầu bà, lá măng, lá vạn tuế, dương sỉ, lưỡi hổ...

- *Các loại quả*: Người ta còn sử dụng một số loại quả có màu sắc và hình dáng đẹp để trang trí bình hoa làm tôn vẻ đẹp của bình hoa như quả nho, quả ớt...

GV mô tả vật liệu trong các tranh ảnh đưa ra để HS thấy sự phong phú đa dạng của vật liệu.

GV hỏi: Ở vườn nhà em trồng những loại hoa nào? hoặc nhà em có những loại cây cảnh nào có thể sử dụng làm vật liệu cắm hoa?

GV gợi ý để các em tự thảo luận chuẩn bị cho bài thực hành của mình (ở nhà).

II. Nguyên tắc cắm hoa cơ bản

Tìm hiểu nguyên tắc cắm hoa cơ bản:

- Muốn có bình hoa đẹp, cần phải nắm được nguyên tắc cắm hoa cơ bản, từ đó có thể vận dụng sáng tạo để tạo nên những mẫu biến kiểu độc đáo.

1. Chọn hoa và bình cắm phù hợp với hình dáng, mầu sắc

GV cắm thử những bông hoa có dáng cao vươn thẳng như đơn, huệ vào bình thấp và hoa có cấu tạo vòng nở lớn như cúc đại đóa, hoa súng vào bình cao, rồi lại cắm ngược lại. Qua hai cách cắm vừa rồi, cách nào em thấy đẹp hơn, hợp lý hơn?

Yêu cầu trả lời: Hoa đơn, huệ: bình cao

Hoa cúc, súng: bình thấp.

- Phù hợp về hình dáng

  + Hoa súng: bình thấp

  + Hoa dơn: bình cao

- Hài hoa về màu sắc

  + Trong một bình có thể sử dụng: một loại hoa hoặc nhiều loại hoa (tùy thuộc vào vị trí đặt bình)

  + Bình và hoa có màu tương phản làm tăng vẻ đẹp của hoa.

GV cho HS xem tranh ảnh bình hoa có sử dụng nhiều loại hoa hoặc xem hình 2.20 SGK. Có nhận xét gì về màu sắc của hoa? màu của bình cắm?

Yêu cầu trả lời:

  + Hoa có nhiều mầu sặc sỡ

  + Bình có màu tối, trầm.

GV lưu ý màu của những bông hoa chủ đạo và màu của bình. Bình có màu: Nâu, đen, trắng, xám thích hợp với nhiều loại hoa.

GV đưa ra một số màu của hoa như:

  + Màu hoa đỏ

  + Màu hoa vàng

  + Màu hoa tím

  + Màu hoa trắng

  + Màu hoa hồng.

Yêu cầu HS:

- Chọn màu hoa cắm xen nhau?

- Chọn màu hoa với màu bình?

Trên cơ sở phối màu của HS, GV góp ý:

  + Đỏ + trắng + vàng - bình sáng

  + Tím + hồng + vàng - bình tối

  + 1 loại đỏ hoặc tím - bình sáng

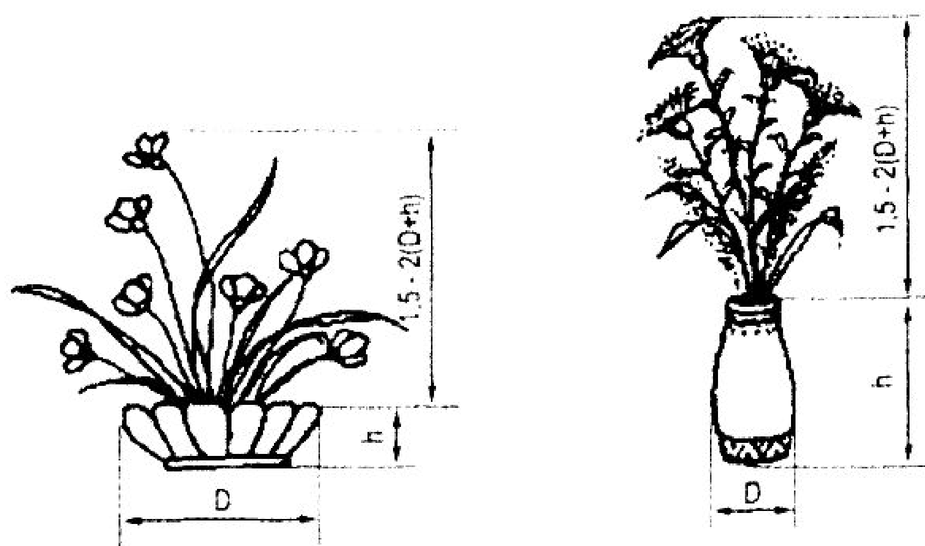
  + 1 loại trắng, vàng.. - bình tối.

2. Sự cân đối về kích thước giữa cành hoa và bình cắm (hình 2.21)

GV hỏi: Quan sát ngoài thiên nhiên, các em thấy vị trí các bông hoa nở trên cây như thế nào?

Yêu cầu trả lời: - bông thì nằm trên cao

- bông thì nằm dưới thấp



Hình 2.21

Vậy thì khi đưa vào bình cắm các em cũng phải tạo nên sự chênh lệch về độ dài ngắn của các bông hoa mới tạo vẻ sống động cho bình hoa.

GV cho HS xem tranh ảnh cắm hoa yêu cầu HS phát hiện vị trí của các bông hoa phụ thuộc vào độ nở của hoa như thế nào?

Yêu cầu trả lời:

- Càng nở càng sát miệng bình.
- Những bông có cấu tạo hoa vươn thẳng hoặc nụ càng xa miệng bình.
- Cành hoa cắm vào bình có độ dài ngắn khác nhau
- Bông nở lớn - độ dài ngắn; bông nụ nở ít - độ dài nhiều
- Hoa và bình phải có một tỷ lệ cân đối về độ dài mới đảm bảo tính thẩm mỹ vậy cách xác định tỷ lệ cân đối đó như thế nào?
- Xác định độ dài của các cành chính:

+ Cành chính 1 (ký hiệu)

= 1,5 -2 (D+h)

D: Đường kính lớn nhất của bình

h: Chiều cao của bình.

+ Cành chính 2 (kí hiệu †)

† = 2/3⚲

+ Cành chính 3 (kí hiệu ↑)

↑ = 2/3†

+ Các cành phụ (kí hiệu T)

T = chiều dài phải ngắn hơn cành chính mà nó đứng bên cạnh.

Lưu ý: Chiều dài C1 (dài nhất trong bình) được tính từ miệng bình trở lên. Vì thế khi cắt cành cần tính số đo cơ bản cộng thêm số đo phụ (phần cành ngập trong bình) với bình thấp số đo phụ có thể bỏ qua vì khoảng cách từ miệng bình đến bàn chông là không đáng kể. Với bình cao cần hết sức lưu ý số đo phụ, nếu quên bình hoa sẽ không có bố cục hợp lý.

GV cho HS tập đo độ dài cành chính bằng cách cung cấp D và h (1 dạng lọ cao, 1 dạng lọ thấp).

3. Sự phù hợp giữa bình hoa và vị trí cần trang trí

Quan sát hình 2.22 em có nhận xét gì về cách đặt bình hoa ở các vị trí đó? có phù hợp không? phù hợp ở chỗ nào?

Yêu cầu trả lời: Phù hợp.

Vì: Ở bàn ăn bình hoa phải thấp, nếu cao sẽ che khuất mặt người ngồi ăn đối diện

- Góc nhỏ: lọ cao, nhỏ.
- Bàn ăn: bình hoa thấp, vừa.

TIẾT 2

♦ Kiểm tra bài cũ

- Trình bày nguyên tắc cơ bản của việc cắm hoa.
- Yêu cầu trả lời: Phần II bài 13 tiết 1.

♦ **Bài mới**

III. Qui trình cắm hoa

Tìm hiểu qui trình cắm hoa

- Muốn cắm một bình hoa ta cần chuẩn bị những dụng cụ và vật liệu gì?

Yêu cầu trả lời:

+ Dụng cụ: dao, kéo, bàn chông, bình
+ Vật liệu: Hoa, lá, cành

1. Chuẩn bị

- Dụng cụ: dao, kéo, bàn chông, bình
- Vật liệu: hoa, lá, cành
- Lưu ý: đã có hoa - chọn bình phù hợp; có bình - chọn hoa phù hợp

* *Cách bảo quản và giữ hoa tươi lâu*

- Việc kéo dài thời gian thưởng ngoạn của hoa trong bình có ý nghĩa rất quan trọng, thông thường sau khi cắt, cơ chế trao đổi chất và nước bị gián đoạn, ngoài ra do vi khuẩn xâm nhập vết cắt, làm thời gian sống của hoa bị rút ngắn nên người ta đã có cách bảo quản và giữ hoa tươi lâu. Có 2 giai đoạn bảo quản: Bảo quản trước khi cắm; bảo quản trong và sau khi cắm.

Em có biết cách bảo quản và giữ hoa tươi lâu nào?

HS có thể trả lời nhầm lẫn giữa 2 giai đoạn bảo quản, GV sắp xếp lại:

+ Giai đoạn trước khi cắm: (tr23)
  - Cắt hoa vào lúc sáng sớm (nếu mua ở chợ cũng nên mua vào lúc sáng sớm).
  - Tỉa bớt lá vàng, lá sâu, cắt vát cuống hoa cách dấu cắt cũ 0,5cm.
  - Cho tất cả hoa vào xô nước sạch ngập đến nửa thân cành hoa. Để xô đựng hoa ở nơi mát mẻ.
+ Giai đoạn trong và sau khi cắm
  - Cắt dưới nước (Đây là biện pháp cần thực hiện trước khi sử dụng bất kỳ biện pháp nào) nhúng phần gốc của hoa vào trong nước, cắt ở trong nước nhiều lần từ gốc trở lên đến độ dài cần sử dụng thì thôi. Phương pháp này sẽ tạo sức ép cho nước hút lên giúp hoa tươi lâu, phương pháp này thường dùng cho các loại hoa, trừ hoa sống dưới nước hoa súng, hoa sen.

- Xử lý nước: Nhúng các vết cắt cuối cùng của hoa vào nước nóng 1-2 phút rồi nhúng ngay vào nước lạnh. Sự thay đổi nhiệt độ làm tăng khả năng hấp thụ nước của hoa. Phương pháp này áp dụng cho những loại hoa cấu tạo thân nhỏ cứng như hoa mẫu đơn, cành liễu.
- Đốt cháy phần gốc trên lửa, sau đó nhúng ngay vào nước lạnh, cách làm này thường dùng với hoa đào, hoa hồng, hoa trạng nguyên.
- Phương pháp hóa học: trước khi cắm cắt phần cuối thân nhúng ngay vào dấm, hoặc muối, hoặc phèn thả vào trong bình hoa vài viên vitamin B1 C và 1/2 viên Aspirin.
- Thay nước thường xuyên mỗi ngày.

2. Quy trình thực hiện

- Khi cắm một bình hoa trang trí cần tuân theo qui trình, việc thực hiện sẽ nhanh chóng và hiệu quả.
- Gọi HS đọc mục 2 phần III SGK.
- GV thao tác mẫu, cắm 1 bình hoa theo qui trình. Sau mỗi thao tác đều dừng để khắc sâu lý thuyết.

Trong quá trình thao tác mẫu: GV cần lưu ý một số thao tác kỹ thuật như:

+ Cắt tỉa cành (tránh dập nát)

+ Cách đo cành chính 1 và các cành chính 2, 3.

VD: Sau khi tính độ dài cành ⚲ = 2(D+h) dùng cành 2 đặt song song cành 1 thấp hơn C_1 $\frac{1}{3}$ cắt sát gốc (tương tự C_3)

Có thể cắm cành lá phụ trước rồi cắm cành chính sau.

Sau khi GV thao tác mẫu, chốt lại vấn đề:

- Lựa chọn hoa, lá, bình cắm phù hợp với dạng cắm.
- Cắt cành và cắm các cành chính trước.
- Cắt cành phụ cắm xen vào cành chính (độ dài cành phụ ngắn hơn cành chính đứng cạnh) điểm thêm lá.
- Đặt bình hoa vào vị trí cần trang trí.

♦ **Tổng kết - dặn dò**

- GV gọi HS đọc phần ghi nhớ
- Gọi HS trả lời câu hỏi để củng cố bài
  + Trình bày nguyên tắc cơ bản cắm hoa.
  + Qui trình cắm hoa.
  + Cần làm gì để giữ hoa tươi lâu?
- Dặn dò: Chuẩn bị bài thực hành cắm hoa
  + Đọc cắm hoa dạng thẳng SGK.
  + Chuẩn bị hoa, bình phù hợp với dạng cắm.
  + Chia nhóm thực hành (1 tổ 2 nhóm).
  + Sưu tầm tranh ảnh về cắm hoa.

Bài 14 THỰC HÀNH CẮM HOA

(4 tiết)

TIẾT 1: *THỰC HÀNH CẮM HOA DẠNG THẲNG BÌNH CAO*

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

- ***HS vận dụng các nguyên tắc cơ bản để cắm được một lọ hoa dạng thẳng bình cao, cuối giờ phải hoàn thành sản phẩm.***
- ***Sau tiết học biết sử dụng những loại hoa dễ kiếm quanh khu vực mình ở và vận dụng dạng cắm này để trang trí nơi ở của mình.***

B. CHUẨN BỊ

1. Chuẩn bị nội dung:

- HS phải hoàn thành một lọ hoa theo dạng cơ bản thẳng đứng dưới sự hướng dẫn cụ thể của GV.

- Trên cơ sở dạng cơ bản, GV hướng dẫn HS vận dụng có sáng tạo các mẫu mới tùy ý thích của HS.

2. Phân bố thời gian tiết thực hành

- 5 phút: GV ổn định, kiểm tra phân nhóm và vị trí thực hành
- 10 phút: GV giới thiệu sơ đồ dạng cắm cơ bản và cắm mẫu HS quan sát.
- 20 phút: HS thao tác cắm hoa theo mẫu.
- 5 phút: Trên cơ sở dạng cắm cơ bản, GV mở rộng vấn đề, gợi ý một số sự thay đổi vị trí ở bình hoa để HS sáng tạo ra các mẫu mới.
- 5 phút: Đánh giá tiết học.

3. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Vật liệu: GV có thể chuẩn bị 3 cành mi mô sa, 3 bông cẩm chướng.
- Dụng cụ: dao, kéo, lọ cao có h = 31cm; D = 9cm.
- Sơ đồ cắm dạng thẳng bình cao.
- Tranh ảnh minh họa cho dạng cắm này.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

♦ Kiểm tra bài cũ và giới thiệu bài mới

- ***Kiểm tra bài cũ***: GV gọi một hoặc hai em HS đứng tại chỗ nhắc lại:
  + Qui trình cắm hoa
  + Nguyên tắc cơ bản cắm hoa.
- ***Giới thiệu bài thực hành:*** Nguồn gốc các dạng cắm hoa bắt đầu từ sự quan sát chúng trong thiên nhiên. Dáng vẻ tự nhiên và đặc thù của mỗi loài rất khác nhau, có loài mọc thẳng đứng hoặc nghiêng, có loài mọc rủ xuống ven suối, hồ nước, nhưng cũng có loài trải rộng bò ngang trên mặt đất. Từ nhận xét này người ta có những dạng cắm cơ bản sau: dạng thẳng; dạng nghiêng, dạng tròn; hình chữ S; hình chữ L; dạng nằm ngang...

Hôm nay cô sẽ cùng với các em thực hành một trong nhiều dạng cắm cơ bản đó là: cắm hoa dạng thẳng bình cao.

1. Tổ chức thực hành

- 1 tổ 2 nhóm thực hành, GV chia các nhóm vào từng vị trí thực hành.
- Kiểm tra phần chuẩn bị thực hành của các nhóm.
- Phân công nhiệm vụ cụ thể cho từng cá nhân trong nhóm (lưu ý các em có óc thẩm mỹ cao và khéo léo cho phụ trách phần kỹ thuật tạo hình).

Bước 1:

1. Dạng cơ bản

a. Sơ đồ cắm hoa (hình 2.24)

GV treo sơ đồ cắm hoa dạng thẳng đứng (hình 2.24) lên bảng và giới thiệu.

- Qui ước về góc độ cắm

  Cành cắm thẳng đứng là cành 0°

  Cành cắm ngang miệng bình về 2 phía là cành 90°

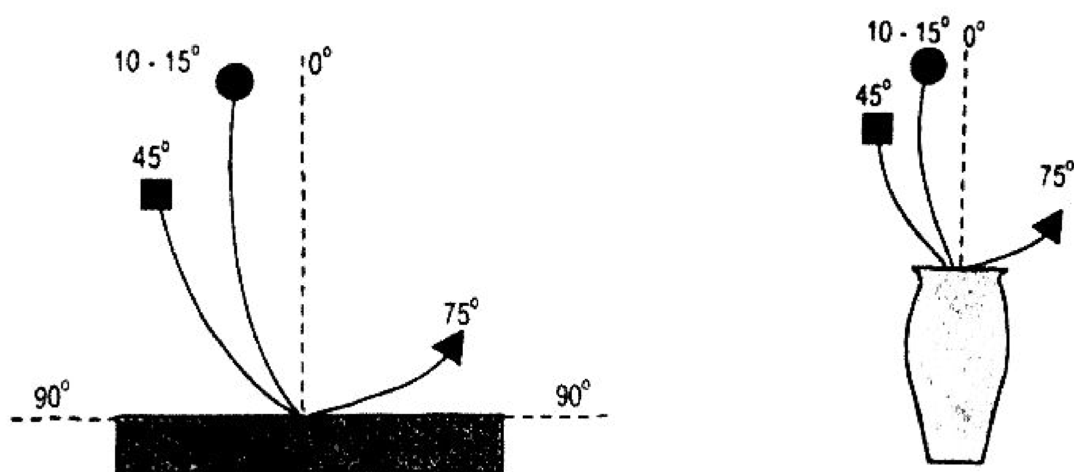
- Góc độ cắm của 3 cành chính

  Cành ● cành chính 1 thường nghiêng khoảng 10 -15° hoặc thẳng đứng;

  Cành ■ cành chính 2 thường nghiêng khoảng 45°;

  Cành ▲ cành chính 3 thường nghiêng khoảng 75° về phía đối diện với cành ■

- Có thể dùng hoa hoặc lá làm cành chính.



Hình 2.24

b. Qui trình cắm hoa

- GV đưa phần chuẩn bị vật liệu và dụng cụ của mình lên bàn.
- GV giới thiệu: Ở dạng cắm này, người ta hay sử dụng những loại hoa có dáng vươn thẳng để cắm. Hoặc khi người ta muốn thể hiện sức sống, ý chí vươn lên mạnh mẽ, người ta hay dùng dạng cắm thẳng đứng này.
- Cách cắm

  + Cành = 1,5 (D+h) nghiêng 15° về trái

  + Cành = 2/3 nghiêng 45° hơi ngả sau

  + Cành = 2/3 nghiêng 75° về phía phải hơi chếch về phía trước

  + Cắm T (cành lá phụ) xen vào cành chính và che kín miệng bình.

2. *Dạng vận dụng:*

Trên cơ sở dạng cắm cơ bản, GV hướng dẫn HS từ sự thay đổi về góc độ cắm.

Em có suy nghĩ gì về sự thay đổi đó?

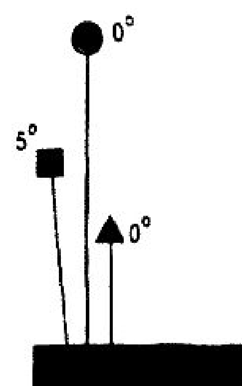
Yêu cầu trả lời:

- Bố cục gọn
- Dáng vẻ thay đổi lọ hoa thêm sinh động
- Tạo thêm một mẫu cắm mới
- Thay đổi góc độ của các cành chính

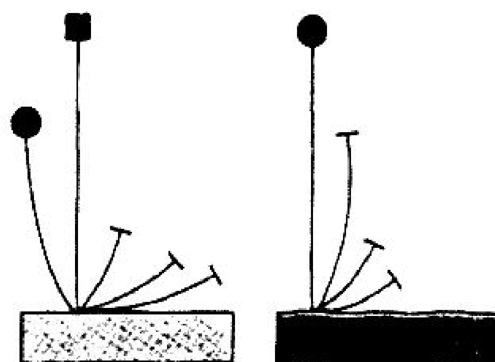
  + Cành nghiêng: 0°

  + Cành nghiêng: 10°

  + Cành nghiêng: 5°
- Thay đổi vật liệu cắm
- Bỏ bớt một hoặc hai cành chính, cắm thêm cành phụ (sơ đồ 2.27)



Hình 2.26


Hình 2.27

Bước 2: GV thao tác mẫu, HS ngồi quan sát

Lưu ý: Cách xác định các cành chính:

Sau khi tính cành = 1,5 (D+h), GV lấy cành đặt song song với cành = $\frac{2}{3}$ cành 1 cắt bằng gốc, tương tự với cành . HS sẽ nhận thấy sự chênh lệch giữa 3 cành trên cùng một đường thẳng sau đó GV mới cắm từng cành cắm vào bình.

Cho HS xem tranh ảnh minh họa về dạng cắm này.

Bước 3: HS thao tác cắm hoa theo mẫu

Trong quá trình HS thực hành, GV đi từng nhóm uốn nắn

- Sửa hoa trước khi cắm vào bình, tỉa bớt những cánh hoa ngoài bị sâu hoặc dập nát, tỉa bớt những lá thừa không cần thiết.
- Những bông hoa có búp vươn thẳng thường là những bông cao nhất, những bông càng nở càng hạ thấp độ cao. Nếu HS chuẩn bị toàn hoa nụ hoặc nở bé, GV hướng dẫn HS dùng phương pháp cơ học tức lấy tay tác động vào cánh hoa để hoa nở xoè theo ý muốn.
- Tránh bố cục rườm rà nhất là khi các em cắm thêm cành lá phụ rất dễ làm vỡ bố cục chính của bình hoa.
- Về màu sắc: hài hòa.

* Sau khi HS đã hoàn tất sản phẩm của mình, GV dùng bài cắm mẫu của mình để thay đổi góc độ cắm, bỏ bớt 1 hoặc 2 cành chính và yêu cầu HS đóng góp ý kiến nên thêm loại hoa gì vào đây? và ở vị trí nào? (sơ đồ 2.27).

♦ Đánh giá tiết thực hành - dặn dò

- GV cho HS để những lọ hoa đã cắm của các em lên một bàn dài giữa lớp
- HS đứng xung quanh, GV cho HS tự nhận xét đánh giá bình hoa của bạn khác.
- GV bổ xung ý kiến và cho điểm
- HS thu dọn chỗ thực hành sạch sẽ
- GV dặn dò: Đọc cắm hoa dạng nghiêng SGK; Chuẩn bị vật liệu và dụng cụ để tiết sau thực hành cắm hoa dạng nghiêng.

* Gợi ý vật liệu: những bông hoa, lá có dáng mềm mại như hoa cẩm chướng, hoa đồng tiền, hoa lan, hồng, lá măng, lá thủy tiên, lá địa lan, lá cau cảnh...

- Bình: bình thấp, miệng rộng, đế cắm, mút xốp.

TIẾT 2: *THỰC HÀNH CẮM HOA DẠNG NGHIÊNG BÌNH THẤP*

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

- ***HS vận dụng các nguyên tắc cơ bản để cắm được một lọ hoa dạng nghiêng bình thấp, cuối giờ phải hoàn thành sản phẩm.***
- ***Sau tiết học biết sử dụng những loại hoa dễ kiếm quanh khu vực mình ở và vận dụng dạng cắm này để trang trí nơi ở của mình.***

B. CHUẨN BỊ

1. Chuẩn bị nội dung:

- HS phải hoàn thành một lọ hoa theo dạng cơ bản nghiêng dưới sự hướng dẫn cụ thể của GV.
- Trên cơ sở dạng cơ bản, GV hướng dẫn HS vận dụng có sáng tạo các mẫu mới tùy ý thích của HS.

2. Phân bố thời gian tiết thực hành

- 5 phút: GV ổn định, kiểm tra phân nhóm và vị trí thực hành.
- 10 phút: GV giới thiệu sơ đồ dạng cắm cơ bản và cắm mẫu, HS quan sát.
- 20 phút: HS thao tác cắm hoa theo mẫu.
- 5 phút: Trên cơ sở dạng cắm cơ bản, GV mở rộng vấn đề, gợi ý một số sự thay đổi vị trí ở bình hoa để HS sáng tạo ra các mẫu mới.
- 5 phút: Đánh giá tiết học.

3. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Vật liệu: GV có thể chuẩn bị 2 cành lan, 5 bông hoa hồng.
- Dụng cụ: dao, kéo, bàn chông (mút, xốp)...
- Bình cắm: bát hoa hoặc chậu thấp (chậu cạn), h=10cm, D=23cm
- Sơ đồ cắm dạng nghiêng bìnhthấp
- Tranh ảnh minh họa cho dạng cắm này.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

♦ Kiểm tra bài cũ và giới thiệu bài mới

- Kiểm tra bài cũ: GV có thể nhắc nhở một số sai sót trong giờ thực hành trước để rút kinh nghiệm trong giờ thực hành này, nhất là những sai sót về mặt kỹ thuật.
- Giới thiệu bài mới: Hôm nay, chúng ta tiếp tục thực hành 1 trong nhiều dạng cắm cơ bản nữa, đó là: Cắm hoa dạng nghiêng trong bình thấp.

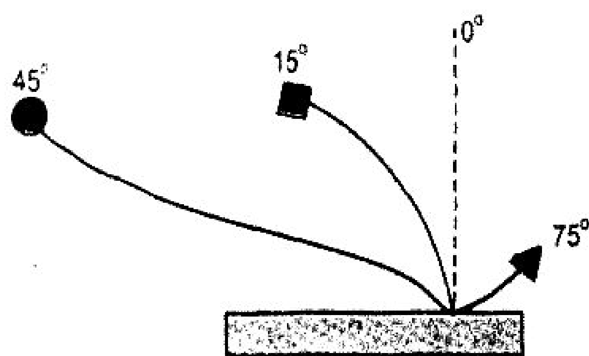
♦ Tổ chức thực hành

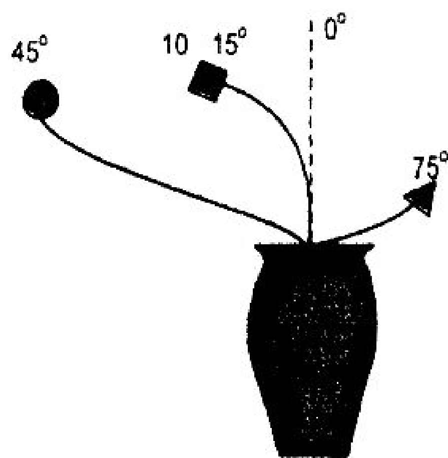
- 1 tổ 2 nhóm thực hành, GV chia các nhóm vào từng vị trí thực hành
- Kiểm tra phần chuẩn bị thực hành của các nhóm.
- Phân công nhiệm vụ cụ thể cho từng cá nhân trong nhóm.

Bước 1:

1. Dạng cơ bản

a. Sơ đồ cắm hoa (hình 2.28a)





Hình 2.28

GV treo sơ đồ cắm hoa dạng nghiêng lên bảng.

So với sơ đồ cắm hoa dạng thẳng, em có nhận xét gì về vị trí và góc độ cắm của các cành chính.

Yêu cầu trả lời:

- Vị trí của các bông hoa trải rộng và thấp so với miệng bình.
  Bình hoa có dáng nghiêng về một phía nhiều hơn.

- Góc độ cắm của 3 cành chính:

Cành thường nghiêng 45°

Cành thường nghiêng 10-15°

Cành thường nghiêng 75°

b. Qui trình cắm hoa

- GV đưa phần chuẩn bị vật liệu và dụng cụ của mình lên bàn

Cách cắm:

+ Đặt bàn chông ở bên phải góc trong của bình cắm.
+ Cắm cành =1,5(D+h) ngả sang trái 45°
+ Cắm cành vào giữa bình ngả ra sau nghiêng 10-15°
+ Cắm cành về bên phải nghiêng 75°
+ Cắm thêm hoa lá phụ nghiêng về phía trước. Cắm thêm mấy nhánh hoa nhỏ sau mấy bông hoa chính.

Ở dạng cắm này, dáng vẻ của bình hoa uyển chuyển, nhẹ nhàng nên người ta hay sử dụng những loại hoa, lá có dáng mềm mại như hoa đồng tiền, hoa lan, cẩm chướng, hồng... lá thủy tiên, lá địa lan, lá cau cảnh.

2. Dạng vận dụng

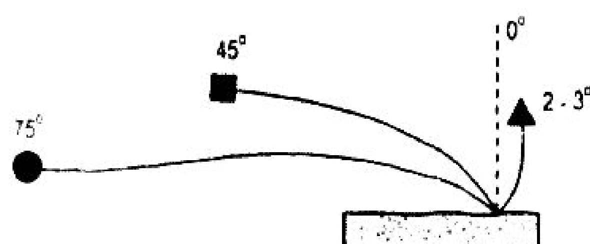
- Thay đổi góc độ của các cành chính

Ví dụ 1:

+ Cành nghiêng: 0°
+ Cành nghiêng: 10°
+ Cành nghiêng: 5°

Ví dụ 2 (hình 2-30)

+ Cành nghiêng 75°
+ Cành nghiêng 45°
+ Cành nghiêng 2 - 3°.



Hình 2.30

- Thay đổi vật liệu cắm.

Trên cơ sở dạng cắm cơ bản, GV hướng dẫn HS thay đổi góc độ cắm của các cành chính và phát biểu suy nghĩ của mình?

Yêu cầu trả lời:

- Bố cục thay đổi
- Dáng vẻ bình hoa mềm mại hơn
- Tạo thêm 1 mẫu mới.

Bước 2: GV thao tác mẫu. HS ngồi quan sát

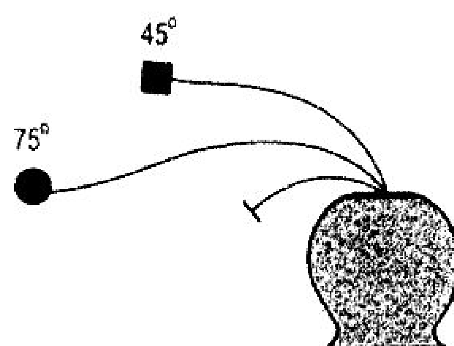
Trong quá trình thao tác mẫu, GV cung cấp thêm cho HS các thao tác uốn cành hoa, vì cành hoa hay lá lúc đầu có thể không có nhiều đường nét mong muốn, vì vậy phải uốn cành hoa hay lá để tạo dáng mềm mại tự nhiên cho bình hoa. Hơn nữa bản thân dạng cắm này là biểu lộ sự uyển chuyển nhẹ nhàng. Có 2 cách uốn:

* Uốn bằng tay: Đặt 2 ngón tay cái tại điểm uốn, ngón tay cái đẩy lên, các ngón còn lại kéo xuống về 2 phía. Tránh tập trung sức mạnh lên 1 điểm trên cành vì như vậy dễ làm gãy cành.

* Uốn bằng dây kẽm: Nếu nét uốn không giữ được lâu, có thể dùng dây kẽm để uốn. Nên chọn dây kẽm đã được phủ màu xanh để dễ hòa với màu cành hoa. Quấn sợi kẽm trong cành hoa cần uốn sao cho sợi kẽm nằm vừa sát với thân cành, không quá thưa và không quá dày. Đầu dây kẽm có thể dấu dưới đài hoa hoặc cuống lá.

Lá cũng được uốn bằng dây kẽm, cách làm như sau: Đặt dây kẽm nằm dưới mặt, sát cuống lá rồi dùng băng dính trong cố định lại, sau đó uốn lá theo ý muốn.

* GV cho HS xem tranh ảnh minh họa dạng cắm nghiêng.



Hình 2.31a

Bước 3: HS thao tác cắm hoa theo mẫu

Trong quá trình HS thực hành, GV đi từng nhóm uốn nắn:

- Bố cục
- Màu sắc
- Uốn cành, sửa cánh hoa...

Sau khi HS đã hoàn tất sản phẩm của mình, GV dùng bài cắm mẫu của mình để:

- Thay đổi góc độ cắm của các cành chính so với dạng cơ bản, yêu cầu HS phát biểu suy nghĩ.
- Ngoài những loại hoa các em đang sử dụng, ta có thể thay bằng những loại hoa lá nào?
- Bỏ bớt 1 hoặc 2 cành chính (hình 2.31).

♦ **Đánh giá tiết thực hành - dặn dò**

- GV cho HS để những lọ hoa đã cắm của các em lên một bàn dài giữa lớp.
- HS đứng xung quanh, GV cho HS tự nhận xét đánh giá bình hoa của bạn khác.
- GV bổ sung ý kiến và cho điểm.
- HS thu dọn chỗ thực hành sạch sẽ.
- GV dặn dò: - đọc cắm hoa dạng tỏa tròn SGK.
  - chuẩn bị vật liệu và dụng cụ cho tiết sau.

Gợi ý vật liệu:

- Hoa: nhiều loại hoa khác nhau, nhiều màu sắc khác nhau.
- Dụng cụ: bình thấp miệng rộng hoặc dùng lẵng hoa thấp; mút xốp.

TIẾT 3. *THỰC HÀNH CẮM HOA DẠNG TỎA TRÒN*

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

- ***HS biết vận dụng các nguyên tắc cơ bản để cắm hoa dạng tỏa tròn sau tiết học hoàn thành sản phẩm.***
- ***Biết vận dụng các nguyên tắc cơ bản một cách sáng tạo để cắm được một bình hoặc một lẵng hoa dạng tỏa tròn đặt ở nơi trang trí trong nhà ở của gia đình cho phù hợp.***

B. CHUẨN BỊ

1. Chuẩn bị nội dung

- HS phải hoàn thành 1 bình hoặc 1 lẵng hoa dạng tỏa tròn, dưới sự hướng dẫn cụ thể của GV.

- Trên cơ sở dạng cơ bản, GV hướng dẫn HS vận dụng có sáng tạo các mẫu mới tùy ý thích của HS.

2. Phân bố thời gian tiết thực hành

- 5 phút: GV ổn định, kiểm tra phân nhóm và vị trí thực hành.
- 10 phút: GV giới thiệu sơ đồ dạng cắm cơ bản và cắm mẫu HS quan sát.
- 20 phút: HS thao tác cắm hoa theo mẫu.
- 5 phút: Trên cơ sở dạng cắm cơ bản, GV mở rộng vấn đề, gợi ý một số sự thay đổi vị trí ở bình hoa để HS sáng tạo ra các mẫu mới.
- 5 phút: Đánh giá tiết học.

3. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Vật liệu: hoa hồng các màu, hoa baby, lá dương xỉ, cúc kim.
- Dụng cụ: dao, kéo, mút xốp, đĩa sâu lòng hoặc lẵng hoa thấp.
- Sơ đồ cắm dạng tỏa tròn.
- Tranh ảnh minh họa cho dạng cắm này.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Giới thiệu bài mới

Hai dạng cắm hoa trước cô đã hướng dẫn là cắm theo trường phái Á đông. Hôm nay cô hướng dẫn các em cắm một dạng khác theo trường phái phương Tây, đó là dạng tỏa tròn. Khi chọn hoa cắm theo dạng này cần lưu ý những điểm sau:

- Chọn màu của hoa:
  + Chọn màu hợp nhau: thuộc loại màu tương đồng (2 màu có vị trí cạnh nhau trong bảng màu). Cách chọn này thường tạo cho bình hoa có dáng vẻ trang nhã lịch sự.
  + Chọn màu đối nhau: thuộc loại màu tương phản (hai màu có vị trí đối nhau trong bảng màu). Cách chọn này thường tạo cho bình hoa có dáng vẻ rực rỡ vui tươi.

Nhìn chung người ta hay chọn những loại hoa khác nhau trong một bình cắm.

- Chọn màu của bình: Theo cách chọn hoa ở trên, thường trong 1 lọ hoa có 2 màu chủ đạo, nên chọn màu của bình giống màu của 1 trong hai màu đó hoặc nhạt hơn.

Thông thường người ta hay dùng bình các màu xanh lá cây, đen, trắng vì các màu này phù hợp với nhiều loại hoa.

2. Tổ chức thực hành

- 1 tổ 2 nhóm thực hành, GV chia các nhóm vào từng vị trí thực hành.
- Kiểm tra phần chuẩn bị thực hành của các nhóm
- Phân công nhiệm vụ cụ thể cho từng cá nhân trong nhóm.

Bước 1:

1. Sơ đồ cắm hoa (hình 2.32a)

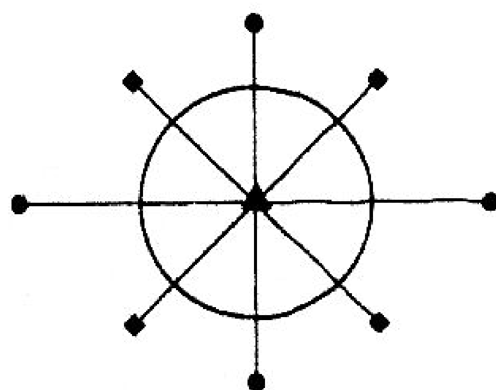
- GV treo sơ đồ dạng cắm tỏa tròn lên bảng.

GV hỏi: So với sơ đồ dạng cắm nghiêng em có nhận xét gì về độ dài của các cành chính? Vị trí các bông hoa?

Yêu cầu trả lời và chốt lại:

+ Độ dài các cành bằng nhau.

+ Các bông hoa nằm tỏa đều xung quanh.



Hình 2.32a

2. Qui trình cắm

- *Dụng cụ*: GV bày phần chuẩn bị dụng cụ và vật liệu của mình lên bàn.
- *Vật liệu*: Người ta hay sử dụng mút xốp để cắm cho dễ.
- *Cách cắm:*

Cắm 1 bông hồng màu vàng nhạt làm cành ↑ chính giữa bình, có chiều dài = D.

+ Cắm 4 bông hồng màu đỏ tươi làm cành chính có chiều dài = D. Chia bình làm 4 phần.

+ Cắm 4 bông hồng màu kem làm cành có chiều dài = D, xen giữa những bông hồng đỏ.

+ Cắm xen các cành cúc màu trắng, màu vàng sẫm và vàng nhạt xung quanh bình.

+ Cắm thêm hoa baby vào khoảng trống giữa các hoa, lá dương sỉ cắm ở dưới tỏa ra xung quanh.

Bước 2:

1. GV thao tác mẫu. HS quan sát.

Trong quá trình thao tác, GV đặc biệt lưu ý cách phối màu sao cho hợp lý (đã nói ở trên).

2. Cho HS xem ảnh minh họa dạng cắm tỏa tròn.

Bước 3: HS thao tác cắm hoa theo mẫu

Trong quá trình HS thực hành, GV đi từng nhóm uốn nắn

- Bố cục
- Phối màu hoa

* Sau khi HS đã hoàn tất sản phẩm của mình, GV mở rộng vấn đề:

- Thay đổi độ dài của 2 cành hoa bên phải và trái → ta sẽ tạo được một dạng cắm mới hình bán nguyệt.
- Thay đổi độ dài của cành chính giữa → tạo được hình tam giác.

♦ Đánh giá tiết thực hành - dặn dò

- HS bày bình hoa của mình lên bàn.
- GV cho HS tự nhận xét đánh giá bình hoa của bạn khác.
- GV bổ sung ý kiến và cho điểm.
- HS thu dọn chỗ thực hành.
- Dặn dò:
  + Về nhà xem lại các dạng cắm đã học trên cơ sở gợi mở của GV tự sáng tác mẫu cắm mới.
  + Chuẩn bị dụng cụ và vật liệu theo đúng mẫu cắm của mình để tiết sau thực hành cắm theo dạng tự do.
  + Khuyến khích cá nhân chuẩn bị bài thực hành riêng.

TIẾT 4. *THỰC HÀNH CẮM HOA DẠNG TỰ DO*

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

- ***HS vận dụng các nguyên tắc cơ bản của cắm hoa và phối hợp các dạng cắm để cắm được một lọ hoa theo ý thích của mình. Sau tiết học hoàn thành sản phẩm.***
- ***Ứng dụng để cắm 1 lọ hoa trang trí cho nhà ở thêm đẹp.***

B. CHUẨN BỊ

♦ Chuẩn bị nội dung

- HS phải hoàn thành 1 bình hoặc 1 lẵng hoa theo sự sáng tạo của bản thân.
- Phân bố thời gian tiết thực hành.

10 phút: GV ổn định, kiểm tra phân nhóm và vị trí thực hành. Nêu yêu cầu của bài thực hành tổng hợp.

30 phút: HS sáng tạo, thao tác cắm hoa theo mẫu sáng tạo của mình.

5 phút: Đánh giá tiết học.

♦ Chuẩn bị đồ dùng dạy học

Tranh ảnh minh họa cho dạng cắm tự do.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

♦ Giới thiệu bài mới

Chúng ta đã thực hành một số dạng cắm hoa cơ bản, tuy nhiên để có một bình hoa đẹp cần phải sáng tạo trên cơ sở tổng hợp và biến hóa các thế cắm căn bản, để mỗi bình hoa mang một sắc thái riêng của chủ nhân. Chúng ta cùng nhau thực hành điều đó trong tiết học này.

*** Tổ chức thực hành**

- Chia các nhóm vào vị trí thực hành, khuyến khích các cá nhân làm bài thực hành riêng.
- Kiểm tra phần chuẩn bị thực hành của các nhóm và cá nhân.

*** Thực hiện qui trình thực hành**

Bước 1:

- GV giới thiệu một số tranh ảnh về cắm hoa nghệ thuật.

  1. Vật liệu, dụng cụ: Tùy chọn theo ý thích, số lượng hoa không hạn chế.

  2. Cách cắm: Linh hoạt vận dụng các cách cắm căn bản.

- Ở dạng cắm tự do: HS có thể tự chọn số lượng hoa và chiều dài cành hoa cần cắm.
- Không nhất thiết phải tuân theo đầy đủ nguyên tắc cắm hoa cơ bản, mà có thể biến tấu các dạng cắm một cách linh hoạt.

  VD: Người ta có thể kết hợp dạng thẳng đứng với dạng nghiêng....

Bước 2:

HS thao tác cắm hoa theo mẫu sáng tạo của mình.

Đây là bài thực hành cắm hoa theo mẫu sáng tạo của HS, nên GV tìm hiểu về ý tưởng sáng tác của các em để cố vấn, góp ý cho các em về bố cục, cách phối màu. Đôi khi phải cung cấp thêm cho các em các thao tác về kỹ thuật định hình, cách cố định vị trí của hoa vào bàn chông như:

- Khi cắm hoa vào bàn chông cần chọn 1 phần bàn chông để cắm, không cắm rải rác khắp bàn chông.
- Những cành to nhưng xốp hoặc rỗng không thể giữ vững ở bàn chông, sẽ được cắm vào đầu nhọn của một cành chắc đã được cắm vào bàn chông.
- Những cành cứng nhưng quá nhỏ, không thể giữ vững ở bàn chông, sẽ được buộc hoặc cắm vào giữa 1 cành to hơn để cắm vào bàn chông.
- Những cành to nhưng quá cứng không thể cắm bàn chông, cần được tách đôi hoặc tách 4 ở vết cắt, rồi ấn vào bàn chông, lắc đi lắc lại khi ấn.
- Cành quá nhỏ còn có thể bẻ gập phần cuối thân để giữ vững ở bàn chông.

*** Đánh giá tiết thực hành - dặn dò**

- HS bày bình hoa của mình lên bàn.
- GV cho HS tự nhận xét đánh giá bình hoa của bạn khác.
- GV bổ sung ý kiến và cho điểm (lưu ý các bài có ý tưởng độc đáo).
- GV có thể chụp lại một số bài thực hành tốt của HS để làm tài liệu giảng dạy và treo ở phòng thực hành để HS các khóa sau tham khảo.
- HS thu dọn chỗ thực hành.
- Dặn dò: Chuẩn bị bài Ôn tập.

ÔN TẬP CHƯƠNG II
TRANG TRÍ NHÀ Ở

A. MỤC TIÊU TIẾT ÔN TẬP

HS nắm được các nội dung chính đã học:

- Sắp xếp đồ đạc hợp lý trong nhà ở

- Giữ gìn nhà ở sạch sẽ ngăn nắp

- Trang trí nhà ở bằng đồ vật, cây cảnh và hoa

- Cắm hoa trang trí.

- ***Hiểu và nhận thức được vấn đề bổn phận, trách nhiệm của bản thân mình đối với cuộc sống gia đình.***
- ***Những bài học thực hành sẽ nâng cao kỹ năng thực hiện các công việc vừa sức góp phần giữ gìn nhà ở sạch, đẹp ngăn nắp.***
- ***Rèn luyện ý thức trách nhiệm cá nhân.***

B. NỘI DUNG CẦN ÔN TẬP

1. Nhà ở có vai trò như thế nào đối với cuộc sống con người?

2. Cần phải làm gì để nhà ở gọn gàng, ngăn nắp?

3. Cần phải làm gì để nhà ở luôn sạch, đẹp?

C. TỔ CHỨC ÔN TẬP

Bước 1:

GV chia lớp thành các nhóm theo đơn vị tổ và cử nhóm trưởng, thư ký nhóm.

Phân công: - Nhóm trưởng: điều khiển hoạt động của nhóm.

- Thư ký: ghi lại ý kiến trong nhóm.
- Các thành viên: góp ý, trả lời.

Bước 2:

GV phân công nội dung ôn tập cho từng nhóm.

GV gợi ý, định hướng để HS phát hiện ý trong nội dung được phân công.

Bước 3:

GV yêu cầu các nhóm thảo luận về vấn đề được phân công.

HS (thư ký) ghi lại ý kiến trả lời của các bạn.

HS (nhóm trưởng) tóm tắt các ý chính trong nhóm và ghi lại vào giấy để trình bày.

Bước 4:

GV yêu cầu đại diện các nhóm trình bày.

HS cả lớp nghe và phát hiện, bổ sung những kiến thức còn thiếu.

GV tóm tắt và yêu cầu HS ghi lại.

Bước 5:

GV đánh giá giờ ôn tập:

- Thái độ ôn tập của từng nhóm.
- Kết quả thu được.
- Hướng dẫn về nhà.

*** Một số điểm cần chú ý khi hướng dẫn ôn tập chương này:**

- Nhà ở là nơi trú ngụ của con người, bảo vệ con người tránh những ảnh hưởng của thiên nhiên và xã hội, là nơi thoả mãn các nhu cầu về vật chất và tinh thần của mọi thành viên trong gia đình. Dù nhà ở rộng hay chật đều cần phải sắp xếp hợp lý, giữ gìn nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp và

chú ý làm đẹp nhà ở bằng cây cảnh và hoa có ở địa phương.

- Trang trí nhà ở bao gồm các công việc bố trí sắp xếp đồ đạc hợp lý, có tính thẩm mĩ, thuận tiện cho sinh hoạt, học tập, nghỉ ngơi.
- Một số hình thức trang trí nhà ở:
  - Trang trí bằng một số đồ vật như tranh ảnh, gương, rèm, mành...
  - Trang trí bằng cây cảnh, hoa.

GV gợi ý ở từng nội dung để HS tự giải quyết vấn đề, thảo luận và xây dựng đề cương ôn tập chương, chuẩn bị cho tiết Kiểm tra.

Nếu dự kiến để HS làm bài kiểm tra thực hành cắm hoa dạng tự chọn thì chú ý đến những việc HS cần chuẩn bị như nguyên liệu, dụng cụ cắm...

KIỂM TRA HỌC KỲ I

(1 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI KIỂM TRA

- ***Thông qua bài kiểm tra, đánh giá được kết quả học tập của HS trong học kì I, từ đó GV rút kinh nghiệm, cải tiến cách dạy và giúp HS cải tiến cách học theo định hướng tích cực hóa người học.***
- ***Đánh giá được một số kỹ năng thao tác thực hành ứng dụng của HS.***
- ***Định hướng ý thức trách nhiệm của các em đối với cuộc sống.***

B. NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý

1. Nội dung kiểm tra thuộc trọng tâm kiến thức của chương I và chương II do GV đã giới hạn trong tiết Ôn tập.
2. Câu hỏi kiểm tra gồm câu hỏi củng cố kiến thức, câu hỏi tương đối tổng hợp và câu hỏi vận dụng kiến thức để giải quyết những vấn đề thực tiễn.

Mức độ cần vừa sức đối với đa số HS và đủ thời gian làm bài.

3. Điều kiện học tập của HS cũng là phần quan trọng để quyết định hình thức kiểm tra (nhất là đối với bài Thực hành).

C. GỢI Ý TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC KIỂM TRA

1. Chuẩn bị tiết kiểm tra

GV nghiên cứu kĩ trọng tâm kiến thức và kĩ năng trọng phần giới hạn ôn tập của 2 chương, những tình huống có liên quan, trình độ HS... và soạn ra đề bài kiểm tra.

2. Hình thức kiểm tra

- Chọn 2 trong 3 câu hoặc GV ra câu hỏi theo nội dung đã ôn của chương I và chương II.
- Kiểm tra lý thuyết + trắc nghiệm hoặc lý thuyết + thực hành ứng dụng.

D. GỢI Ý NỘI DUNG KIỂM TRA

1. Em hãy tìm từ để điền vào chỗ trống cho đủ nghĩa những câu sau đây:

   a) Nhà ở là tổ ấm gia đình, là nơi thỏa mãn các nhu cầu của con người về.............................. và.......................

   b) Nhà ở sạch sẽ, ngăn nắp sẽ đảm bảo........... cho các thành viên trong gia đình,................ thời gian dọn dẹp, tìm một vật dụng cần thiết và...................... cho nhà ở.

   c) Ngoài công dụng để........................ và............., gương còn tạo cảm giác làm căn phòng .... và ....thêm.

   d) Những màu......................... có thể làm cho căn phòng nhỏ hẹp có vẻ rộng hơn.

   e) Khi trang trí một lọ hoa cần chú ý chọn hoa và bình cắm hài hòa về .... và.....................

2. Hãy trả lời câu hỏi bằng cách đánh dấu x vào cột Đ (đúng) và S (sai)

Câu hỏi	*Đ*	*S*	*Nếu sai, tại sao*
1. Chỗ ngủ, nghỉ thường bố trí ở nơi riêng biệt, yên tĩnh.			
2. Nhà ở chật, một phòng không thể bố trí gọn gàng thuận tiện được.			
3. Cây cảnh và hoa đem lại vẻ đẹp dễ thương cho căn phòng.			
4. Để cắm một bình hoa đẹp, không cần chú ý về sự cân đối, về kích thước giữa cành hoa và bình cắm.			
5. Kê đồ đạc trong phòng cần chú ý chừa lối đi để dễ dàng đi lại.			

3. Em hãy cắm một bình hoa (bát hoa) theo ý của mình. Trong tác phẩm vừa thực hiện em đã áp dụng những nguyên tắc cắm hoa nào?

Đáp án:

Câu 1: a) vật chất, tinh thần

b) sức khỏe, tiết kiệm, tăng vẻ đẹp

c) soi, trang trí, sáng sủa, rộng rãi

d) sáng

e) hình dáng, màu sắc

Câu 2:

Mục 2- S: Vì có thể sống thoải mái trong căn hộ một phòng nếu biết bố trí các khu vực và kê đồ đạc hợp lí trong từng khu vực.

Mục 4- S: Vì cành hoa cân xứng với bình, có kích thước dài ngắn khác nhau sẽ tạo nên vẻ sống động của bình hoa.

Câu 3: - Chọn hoa và bình cắm phù hợp về hình dáng, màu sắc

- Sự cân đối về kích thước giữa cành hoa và bình cắm

- Sự phù hợp giữa bình hoa và vị trí cần cắm.

Chương III

NẤU ĂN TRONG GIA ĐÌNH

Bài 15 CƠ SỞ CỦA ĂN UỐNG HỢP LÝ

(3 tiết)

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

Sau tiết học, HS cần nắm được:

- *Vai trò của các chất dinh dưỡng trong bữa ăn hàng ngày.*
- *Mục tiêu dinh dưỡng của cơ thể.*
- *Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn, cách thay thế thực phẩm trong cùng một nhóm để đảm bảo ngon miệng, đủ chất thích hợp với từng mùa.*

B. CHUẨN BỊ BÀI GIẢNG

1. Chuẩn bị nội dung

- Đọc SGK, tài liệu hướng dẫn để nắm chắc các nội dung chính cần truyền đạt.
- Đọc sách báo, tài liệu, tạp chí ăn uống hàng tháng, rút ra những tư liệu cần thiết nhằm làm sáng tỏ hơn nội dung chính cần truyền đạt.

2. Phân bố thời gian bài dạy

Tiết 1: I. Vai trò của các chất dinh dưỡng: chất đạm, đường bột, chất béo.

Tiết 2: (tiếp theo) Chất sinh tố, muối khoáng, nước, chất xơ.

II. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn Việt Nam.

Tiết 3: III. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể.

3. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Các mẫu hình vẽ phóng to theo yêu cầu (SGK từ hình 3.1 -> 3.13)
- Tranh ảnh có liên quan đến bài dạy để mở rộng và khắc sâu kiến thức.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Giới thiệu bài mới

Hỏi: Các cụ ta vẫn có câu: "Ăn để mà sống" em hiểu ý nghĩa câu nói trên như thế nào?

Yêu cầu trả lời:

- Con người cần ăn để duy trì cuộc sống sinh hoạt và làm việc.

- Cần ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể.

Hỏi: Nguồn thức ăn nào cung cấp cho con người những chất dinh dưỡng?

Yêu cầu trả lời: Lương thực và thực phẩm.

GV kết luận: Trong quá trình ăn uống, chúng ta không thể ăn uống tùy tiện mà cần phải biết ăn uống một cách hợp lý. Các chất dinh dưỡng có vai trò như thế nào? và cơ thể con người cần bao nhiêu thì đủ? Chúng ta cùng nhau tìm hiểu vai trò của các chất dinh dưỡng.

TIẾT 1

I. Vai trò của các chất dinh dưỡng

Hỏi: Trong thực tế hàng ngày, con người cần ăn những chất dinh dưỡng nào? Em hãy kể tên các chất dinh dưỡng?

GV: Tập trung vào những chất dinh dưỡng cơ bản: chất đạm, chất bột, chất béo, vitamin, chất khoáng.

Chất xơ và nước là thành phần chủ yếu trong bữa ăn, mặc dù không phải là chất dinh dưỡng nhưng rất cần cho sự chuyển hóa và trao đổi chất của cơ thể.

1. Chất đạm (prôtêin)

a. Nguồn cung cấp

Có 2 nguồn cung cấp chất đạm đó là động vật và thực vật.

Hỏi: Đạm động vật có trong thực phẩm nào?

Yêu cầu trả lời: Thịt, cá, trứng, sữa, tôm, cua, sò, ốc, mực, lươn...

Hỏi: Đạm thực vật có trong thực phẩm nào?

Yêu cầu trả lời: Các loại đậu như đậu tương (đậu xanh, đen, trắng, đỏ), lạc, vừng, hạt sen, hạt điều, v.v...

GV mở rộng: Đậu tương chế biến thành sữa đậu nành, mùa hè uống rất mát bổ (người mắc bệnh béo phì hoặc huyết áp cao uống rất tốt).

Hỏi: Trong thực đơn hàng ngày nên sử dụng chất đạm như thế nào cho hợp lý?

GV gợi ý: Nên dùng 50% đạm động vật và 50% đạm thực vật trong khẩu phần ăn hàng ngày (Điều này phụ thuộc vào lứa tuổi, tình trạng sức khỏe của từng người).

b. Chức năng dinh dưỡng (vai trò của prôtêin)

GV có thể cho HS quan sát thực tế 1 bạn HS trong lớp phát triển tốt về chiều cao cân nặng. Từ đó em thấy được chất đạm có vai trò như thế nào đối với cơ thể?

HS đọc phần 1b SGK trang 67.

GV phân tích sâu: Prôtêin có vai trò vô cùng quan trọng đối với sự sống, nói theo Ang-ghen: "Sự sống là khả năng tồn tại của vật thể prôtêin".

Vậy nó quan trọng ở chỗ nào?

+ Tham gia vào chức năng tạo hình, là nguyên liệu chính cấu tạo nên tổ chức của cơ thể (kích thước, chiều cao, cân nặng...).

+ Cấu tạo các men tiêu hóa, các chất của tuyến nội tiết (tuyến thận, tuy, sinh dục, giáp trạng...).

+ Tu bổ những hao mòn của cơ thể, thay thế những tế bào bị hủy hoại (rụng tóc, đứt tay...).

+ Cung cấp năng lượng cho cơ thể.

Hỏi: Theo em những đối tượng nào cần nhiều chất đạm?

Gợi ý trả lời: Phụ nữ có thai, người già yếu, trẻ em (nhất là lứa tuổi các em).

2. Chất đường bột (gluxit)

a. Nguồn cung cấp

Hỏi: Chất đường bột có trong các thực phẩm nào? (hình 3.4)

Yêu cầu trả lời:

- Chất đường: kẹo, mía, mạch nha
- Chất bột: các loại ngũ cốc, gạo, ngô, khoai, sắn; các loại củ quả: chuối, mít, đậu côve...

b. Vai trò

Hỏi: Chất đường bột có vai trò như thế nào đối với cơ thể?

Yêu cầu trả lời: (SGK)

GV phân tích thêm:

+ Là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu và rẻ tiền cho cơ thể: hơn 1/2 năng lượng trong khẩu phần ăn hàng ngày là do chất đường bột cung cấp. Nguồn lương thực chính cung cấp chất đường bột cho cơ thể là gạo (1kg gạo ≈ 1/5kg thịt ⇒ khi cung cấp năng lượng ⇒ hiệu quả, rẻ tiền).

+ Gluxit liên quan tới quá trình chuyển hóa protein và lipít.

3. Chất béo (lipít)

a. Nguồn cung cấp

Hỏi: Chất béo thường có trong các thực phẩm nào? (hình 3.6)

Yêu cầu trả lời:

+ Có trong mỡ động vật: mỡ lợn, phomát, sữa, bơ, mật ong...

+ Dầu thực vật: chế biến từ các loại đậu, hạt: vừng, lạc, ôliu...

Theo em, chất béo có vai trò như thế nào đối với cơ thể?

Yêu cầu trả lời: (SGK)

GV phân tích thêm:

+ Lipít là nguồn cung cấp năng lượng quan trọng.

1g lipít ≈ 2g gluxit hoặc prôtêin khi cung cấp năng lượng

+ Là dung môi hòa tan các vitamin tan trong dầu mỡ như vitamin A, vitamin E...

+ Tăng sức đề kháng cho cơ thể đối với môi trường bên ngoài (nhất là về mùa đông).

TIẾT 2

- *GV đặt vấn đề:* Ở tiết trước chúng ta đã tìm hiểu 3 chất dinh dưỡng quan trọng nhất đối với cơ thể. Theo em, ngoài những chất dinh dưỡng quan trọng trên, cơ thể con người cần những chất dinh dưỡng nào khác nữa?

Yêu cầu trả lời: Các loại vitamin, chất khoáng, chất xơ, nước.

4. Các loại vitamin

Hỏi: Hãy kể tên các loại vitamin mà em biết?

HS có thể trả lời rất nhiều loại, GV lưu ý những loại vitamin chính.

a. Vitamin A

Hỏi: Vitamin A có trong thực phẩm nào trong thực đơn của gia đình em?

Yêu cầu trả lời: Các loại quả có màu đỏ như: cà chua, cà rốt, gấc, xoài, đu đủ, dưa hấu...

GV bổ sung thêm:

+ Có trong gan, lòng đỏ trứng, bơ, dầu cá...

+ Chuối, táo, cam, ổi, dứa, mít, quả lêkima.

+ Rau dền, khoai tây...

Hỏi: Vai trò của vitamin A đối với cơ thể như thế nào?

HS trả lời, GV kết luận:

+ Giúp cơ thể tăng trưởng, bảo vệ đôi mắt.

+ Giúp cấu tạo bộ răng đều, xương nở, bắp thịt phát triển hoàn toàn, da dẻ hồng hào.

+ Tăng sức đề kháng, tăng khả năng cung cấp sữa cho các bà mẹ.

+ Nhu cầu: người lớn: 4000 - 5000 đơn vị
trẻ em: 1500 - 5000 đơn vị.

b. Vitamin B

Nhóm vitamin này rất phong phú: B1, B2, B6, B12,...

Hỏi: Vitamin B1 thường có trong thực phẩm nào? tác dụng của nó đối với cơ thể?

Yêu cầu trả lời và GV bổ sung cho đầy đủ:

+ Có trong cám gạo, men bia, thịt lợn nạc, tim gan, thịt gà, thịt vịt, trứng, sò huyết, lươn, tôm, cá khô; giá đỗ, nấm, rau muống, ngũ cốc, đỗ xanh, đậu nành.

+ Tác dụng: điều hòa hệ thần kinh, ngăn ngừa bệnh phù thũng, giúp tiêu hóa thức ăn.

+ Nhu cầu: trẻ em cần 0,5-1mg/ngày

  người lớn 1-1,6mg/ngày.

* Các vitamin B khác HS tự tìm hiểu.

c. Vitamin C

Hỏi: Vitamin C có trong thực phẩm nào?

Vai trò của nó đối với cơ thể?

Yêu cầu trả lời và GV bổ sung cho đầy đủ:

+ Vitamin C có trong rau quả tươi như bưởi, cam, chanh, rau ngót, bắp cải, su hào...

+ Giúp cơ thể phòng chống các bệnh truyền nhiễm, bệnh về da, củng cố thành mạch máu, chống lở mồm, viêm lợi, chảy máu chân răng.

+ Nhu cầu: trẻ em cần 30-75 mg/ngày

  người lớn 70-75 mg/ngày.

d. Vitamin D

Hỏi: Vitamin D có trong thực phẩm nào?

Vai trò của nó đối với cơ thể?

Yêu cầu trả lời và GV bổ sung cho đầy đủ:

+ Có trong: bơ, dầu gan cá thu, lòng đỏ trứng, dầu dừa, tôm, cua, ánh nắng mặt trời.

+ Vitamin D giúp cơ thể chuyển hóa chất vôi, chất lân; giúp bộ xương răng phát triển tốt.

+ Nhu cầu: 400 đơn vị/ngày.

* GV kết luận: Cơ thể con người còn cần rất nhiều vitamin khác như như: B6, B12; K; E; PB... các em về tự tìm hiểu. Tuy hàng ngày cơ thể cần một lượng rất ít vitamin, nhưng các loại vitamin lại rất quan trọng trong chuyển hóa đồng hóa các chất dinh dưỡng, điều hòa chức năng các bộ phận của cơ thể. Mỗi loại vitamin có một chức năng đặc biệt không thể thay thế lẫn nhau. Nếu thiếu vitamin này hay vitamin khác sẽ dẫn đến những bệnh đặc trưng do thiếu vitamin tương ứng.

5. Chất khoáng

Hỏi: Chất khoáng gồm những chất gì?

GV bổ sung và kết luận: gồm các chất phốt pho, iốt, canxi, sắt...

a. Canxi và phốt pho

Hỏi: Canxi và phốt pho có trong thực phẩm nào?

Vai trò của nó đối với cơ thể?

Yêu cầu trả lời:

+ Có trong cá, sữa, đậu, tôm, cua, trứng, rau hoa quả tươi.
+ Vai trò: giúp xương và răng phát triển tốt, giúp đông máu. Nếu thiếu xương phát triển yếu, dễ bị gãy xương, nhất là trẻ em thiếu chất này sẽ bị còi xương, thóp lâu liền, răng không mọc.

b. Chất iốt

Hỏi: Iốt có trong thực phẩm nào?

Vai trò của nó đối với cơ thể.

Yêu cầu trả lời:

+ Có trong rong biển, cá tôm, sò biển, các loại sữa.
+ Giúp tuyến giáp tạo hoóc môn điều khiển sự sinh trưởng và phát triển của cơ thể.

  Nếu thiếu, tuyến giáp không làm đúng chức năng, gây ra cáu gắt và mệt mỏi.

c. Chất sắt

Hỏi: Chất sắt có trong thực phẩm nào?

Vai trò của nó đối với cơ thể?

Yêu cầu trả lời:

+ Có trong các loại gan, tim, cật, não, thịt nạc, trứng tươi, sò tôm, đậu nành, rau muống, mật mía, thịt gia cầm...
+ Chất sắt rất cần cho sự tạo máu, giúp da dẻ hồng hào. Nếu thiếu, người xanh xao yếu mệt hay chóng mặt ngất xỉu.

6. Nước

Nước không phải là chất dinh dưỡng nhưng lại vô cùng cần thiết cho cơ thể vì:

+ nó là thành phần chủ yếu của cơ thể,
+ là môi trường cho mọi chuyển hóa và trao đổi chất của cơ thể,
+ điều hòa thân nhiệt.

Hỏi: Ngoài nước uống còn nguồn nào khác cung cấp nước cho cơ thể?

HS trả lời: ngoài nước uống có rau xanh, trái cây, nước trong thức ăn hàng ngày cung cấp cho cơ thể.

7. Chất xơ

GV đặt vấn đề: chất xơ cũng không phải là chất dinh dưỡng nhưng chất xơ là phần thực phẩm không thể thiếu mặc dù cơ thể không tiêu hóa được. Chất xơ giúp ngăn ngừa bệnh táo bón, làm cho những chất thải mềm để dễ dàng thải ra khỏi cơ thể.

Hỏi: Chất xơ có trong thực phẩm nào?

Yêu cầu trả lời: trong rau xanh, trái cây, ngũ cốc nguyên chất.

* GV kết luận: Mỗi loại chất dinh dưỡng có những đặc tính và chức năng khác nhau. Sự phối hợp các chất dinh dưỡng sẽ:

- Tạo ra các tế bào mới.
- Cung cấp năng lượng để hoạt động và lao động.
- Bổ sung những hao hụt mất mát hàng ngày.
- Điều hòa mọi hoạt động sinh lý.

Như vậy, ăn đầy đủ các thức ăn cần thiết và uống nhiều nước mỗi ngày, chúng ta sẽ có sức khỏe tốt.

II. Giá trị dinh dưỡng của các nhóm thức ăn

1. Phân nhóm thức ăn

a. Cơ sở khoa học

Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng của các chất người ta chia thức ăn làm 4 nhóm (h3.9).

Hãy kể tên các nhóm thức ăn?

HS: + Nhóm giàu chất đạm

+ Nhóm giàu chất đường bột

+ Nhóm giàu chất béo

+ Nhóm giàu vitamin và muối khoáng.

b. Ý nghĩa

- GV nêu vấn đề: Việc phân chia các nhóm thức ăn có ý nghĩa như thế nào đối với việc tổ chức bữa ăn hàng ngày của chúng ta? gọi HS đọc phần ý nghĩa SGK.
- Quan sát thực tế hàng ngày, bữa ăn của gia đình em có đầy đủ 4 nhóm thức ăn không?

•GV gợi ý để HS kể về thực đơn hàng ngày ở gia đình và yêu cầu HS nhận xét thực đơn đó có hợp lý không?

2. Cách thay thế thức ăn lẫn nhau

Hỏi: Vì sao phải thay thế thức ăn? Nên thay bằng cách nào?

Yêu cầu trả lời:

+ Cần phải thường xuyên thay đổi món ăn cho ngon miệng, hợp khẩu vị.

+ Nên thay thế thức ăn trong cùng một nhóm để thành phần và giá trị dinh dưỡng không bị thay đổi.

HS đọc phần ví dụ SGK.

Hỏi: Ở nhà, mẹ em thường thay đổi món ăn trong từng bữa ăn như thế nào?

Gợi ý trả lời: Sáng, trưa, tối.

TIẾT 3

♦ Kiểm tra bài cũ

Có mấy nhóm thức ăn? Giá trị dinh dưỡng của từng nhóm.

♦ Bài mới

III. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

- GV đặt vấn đề: Các chất dinh dưỡng rất cần thiết cho cơ thể, nhưng theo các em có nên ăn quá nhiều không? Tại sao?

  Gợi ý trả lời: Các chất dinh dưỡng rất cần cho cơ thể, nhưng cơ thể chỉ có thể hấp thụ với một lượng vừa đủ không thừa cũng không thiếu, nếu không sẽ gây hậu quả xấu.

1. Chất đạm

a. Thiếu đạm

GV cho HS quan sát hình ảnh một người gầy còm, nhận xét xem người đó có phát triển bình thường không? Tại sao?

Yêu cầu trả lời: + Cơ thể phát triển không bình thường.
+ Do thiếu chất đạm.

GV kết luận: Nếu thiếu chất đạm cơ thể chậm lớn, suy nhược chậm phát triển trí tuệ.

b. Thừa đạm: Gây một số bệnh nguy hiểm, đặc biệt thận hư vì phải làm việc nhiều để đào thải cặn bã của đạm như (u rê, axít unis và những chất gây ngộ độc cho cơ thể).

- Vậy nhu cầu cơ thể cần bao nhiêu đạm?

  0,50g/kg thể trọng.

2. Chất đường bột

a. Thiếu

GV đặt vấn đề: Tại sao trong lớp học có những bạn trông lúc nào cũng không nhanh nhẹn, vẻ mệt mỏi hiện ra trên nét mặt?

Yêu cầu trả lời: Do ăn thiếu chất đường bột, cho nên cơ thể ốm yếu, đói mệt.

b. Thừa

Hỏi: + Trong lớp có bao nhiêu bạn béo quá? Tại sao?

+ Có bạn nào bị sâu răng không? Tại sao?

Yêu cầu trả lời:

+ Một số bạn bị hỏng men răng, sâu răng do ăn nhiều bánh kẹo và đồ ngọt (nhất là ăn vào buổi tối)

+ Một số bạn bị thừa cân so với yêu cầu của lứa tuổi, do ăn nhiều chất bột làm cơ thể phát triển thiếu cân đối sẽ dẫn đến bệnh béo phì.

Hỏi: Theo em làm thế nào để giảm cân?

Yêu cầu trả lời:

+ Giảm chất đường bột và chất béo; tăng rau xanh và hoa quả.

+ Tăng cường vận động.

+ Nhu cầu: người lớn: 6g - 8g/kg thể trọng,

trẻ em: 6g -10g/kg thể trọng.

3. Chất béo

a. Thiếu: Không đủ năng lượng cho cơ thể, khả năng chống đỡ bệnh tật kém.

b. Thừa: Tăng trọng nhanh, bụng to, tim có mỡ bao quanh dễ bị bệnh nhồi máu cơ tim.

Nhu cầu: - phụ thuộc vào lứa tuổi; tuổi nhỏ tăng, tuổi già giảm

- phụ thuộc mùa khí hậu: mùa hè thì giảm, mùa đông tăng.

* Ngoài ra các chất sinh tố, chất khoáng, nước, chất xơ cần được quan tâm sử dụng đầy đủ trong mọi trường hợp. Nên ăn nhiều rau củ quả phối hợp với nhiều loại thực phẩm đa dạng thay đổi trong các bữa ăn thường ngày để đảm bảo cân bằng chất dinh dưỡng cho nhu cầu của cơ thể.

- GV kết luận: Cơ thể luôn đòi hỏi phải có đủ chất dinh dưỡng để nuôi sống và phát triển. Mọi sự thừa thiếu đều có hại cho sức khỏe.

◆ **Tổng kết bài giảng - dặn dò**

- GV cho HS đọc phần *Ghi nhớ* SGK
- Nêu câu hỏi củng cố bài và luyện kỹ năng vận dụng kiến thức.
- Quan sát tháp dinh dưỡng cân đối và tìm hiểu phần "*Có thể em chưa biết*" SGK trang 75.
- Chuẩn bị xem trước *bài 16. Vệ sinh an toàn thực phẩm*

Bài 16 VỆ SINH AN TOÀN THỰC PHẨM

(2 tiết)

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

Qua bài học HS hiểu:

- ***Thế nào là vệ sinh an toàn thực phẩm.***
- ***Biện pháp giữ vệ sinh an toàn thực phẩm.***
- ***Cách lựa chọn thực phẩm phù hợp để đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm - Có ý thức giữ vệ sinh an toàn thực phẩm, quan tâm bảo vệ sức khỏe của bản thân và cộng đồng, phòng chống ngộ độc thức ăn.***

B. CHUẨN BỊ BÀI GIẢNG

1. Chuẩn bị nội dung

- Tìm hiểu tư liệu, sách báo qua thực tế về tình trạng mất vệ sinh an toàn thực phẩm.
- Chuẩn bị câu hỏi phát huy tính sáng tạo của HS.

2. Phân bố bài giảng

Tiết 1: I. Vệ sinh thực phẩm.

Tiết 2: II. An toàn thực phẩm

III. Biện pháp phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm.

3. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Các hình vẽ phóng to hình 3.14, 3.15, 3.16 SGK.
- Tranh ảnh, mẫu vật sưu tầm để minh họa cho bài giảng và khắc sâu kiến thức cho HS.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

♦ Kiểm tra bài cũ

- Em hãy nêu vai trò của các chất dinh dưỡng trong bữa ăn hàng ngày?
- Em hãy cho biết chức năng của chất đạm, chất béo, chất đường bột...?

♦ Giới thiệu bài mới

- Sức khỏe và hiệu quả làm việc của con người phần lớn phụ thuộc vào loại và lượng thực phẩm ăn vào mỗi ngày. Hệ thống tiêu hóa sẽ làm việc biến thức ăn thành chất bổ dưỡng nuôi cơ thể khỏe mạnh, phát triển tốt. Tuy nhiên vấn đề này lại phụ thuộc vào một yếu tố quan trọng đó là vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm.
- Do nhận thức về vệ sinh an toàn thực phẩm còn hạn chế nên nhiều ca bị ngộ độc thực phẩm đã xảy ra, gây tốn kém tiền bạc chạy chữa, nhiều khi cướp đi cả tính mạng con người.
- Tất cả những điều không may trên đều có thể ngăn chặn được nếu chúng ta biết cách quan tâm, theo dõi kiểm soát, giữ gìn vệ sinh an toàn thực phẩm để tránh gây ra ngộ độc thức ăn.

I. Vệ sinh an toàn thực phẩm

Hỏi. Em cho biết vệ sinh thực phẩm là gì?

GV: Vệ sinh thực phẩm là giữ cho thực phẩm không bị nhiễm khuẩn, nhiễm độc, ngộ độc thực phẩm.

1. Thế nào là nhiễm trùng thực phẩm?

Hỏi. - Theo em thế nào là nhiễm trùng thực phẩm.

GV: Thực phẩm bị vi khuẩn có hại xâm nhập không còn được tươi, có mùi lạ, màu sắc biến màu. Nhất là đối với loại thực phẩm tươi sống

nếu không được bảo quản tốt thì sau thời gian ngắn chúng sẽ bị nhiễm trùng và phân huỷ, đặc biệt trong tình trạng khí hậu thời tiết nóng và ẩm của nước ta.

Kết luận: Sự xâm nhập của vi khuẩn có hại vào thực phẩm được gọi là nhiễm trùng thực phẩm.

Hỏi: Em hãy nêu một số loại thực phẩm dễ bị hư hỏng và giải thích tại sao?

GV: Thực phẩm dễ bị hư hỏng: thịt gia cầm gia súc, thịt thủy hải sản (thịt lợn, gà, vịt..., tôm, cua, cá...).

+ Thực phẩm tươi sống sau khi giết mổ không được bảo quản đúng yêu cầu kỹ thuật, bị vi khuẩn có hại xâm nhập vào phá hủy và bị nhiễm trùng.

+ Thực phẩm mua về không chế biến ngay, không để nơi thoáng mát.

Hỏi: Em cho biết thực phẩm để tủ lạnh có đảm bảo an toàn không? tại sao?

GV bổ sung:

- Không đảm bảo vì: thực phẩm như thịt, cá để tươi sống chưa qua chế biến thì chỉ giữ được trong ngăn đá trong một khoảng thời gian cho phép, nếu để quá thời gian đó thì thực phẩm sẽ bị kém chất lượng, bị nhiễm trùng. Thực phẩm đã chế biến tốt cũng không nên giữ lâu trong tủ lạnh, vi khuẩn vẫn có thể phát triển, gây nhiễm độc.
- Ngoài ra việc thực phẩm chế biến sẵn (đồ hộp, nem gói sẵn, giò chả...) nếu trong quá trình sản xuất không đảm bảo vệ sinh, không được bảo quản tốt thì nếu để trong tủ lạnh vẫn bị hư hỏng (thiu, thối) gây nấm mốc, vi khuẩn có hại phát triển...
- Đồ uống đóng hộp có ga, rượu..., thực phẩm chế biến sẵn có sử dụng phụ gia thực phẩm quá tỷ lệ cho phép gây ảnh hưởng đến sức khỏe...
- Các loại rau, củ, quả do người trồng trọt sử dụng thuốc bảo vệ thực vật không cho phép hoặc quá liều lượng qui định dẫn đến cây trồng bị nhiễm độc - ảnh hưởng đến người tiêu dùng.

Kết luận: Sự xâm nhập của chất độc (độc tố có sẵn trong động thực vật như cá nóc...) vào thực phẩm gọi là sự nhiễm độc thực phẩm.

Giải thích thêm:

+ Cá nóc là loài cá có nhiều độc tố nên khi sử dụng làm thực phẩm rất thận trọng.

+ Thịt con cóc ở một số bộ phận trong cơ thể như gan, mật, ruột... cũng có nhiều độc tố nguy hiểm nên cần lưu ý khi chế biến.

2. Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với vi khuẩn

HS: - đọc nội dung ghi trong các ô màu hình 3.14 SGK.

Hỏi: - Em cho biết ở nhiệt độ nào hạn chế sự phát triển của vi khuẩn?

+ Ở nhiệt độ 50°C - 60°C - 70°C - 80°C.

Hỏi: - Em cho biết ở nhiệt độ nào vi khuẩn không thể phát triển?

+ Ở nhiệt độ -10°C và -20°C

Hỏi: - Vậy theo em thì ở nhiệt độ nào thì an toàn cho thực phẩm? và nhiệt độ nào thì nguy hiểm cho thực phẩm?

+ Nhiệt độ an toàn cho thực phẩm: 100°C và 115°C.

+ Nhiệt độ nguy hiểm cho thực phẩm: 0°C, 10°C, 20°C và 37°C.

GV: - Qua đây chúng ta thấy ăn chín, uống sôi là rất quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe, cho nên khi nấu thực phẩm phải nấu chín khi đó vi khuẩn gây hại mới bị tiêu diệt.

- Thực phẩm chỉ nên ăn gọn trong ngày và không để thực phẩm, thức ăn quá lâu vì như thế vi khuẩn sẽ sinh nở làm thực phẩm bị nhiễm trùng.

3. Biện pháp phòng tránh nhiễm trùng thực phẩm tại nhà

HS: - Quan sát hình 3.15 SGK.

Hỏi: - Qua quan sát em thấy cần phải làm gì để tránh nhiễm trùng thực phẩm.

GV: - Để tránh nhiễm trùng thực phẩm cần:

+ Giữ vệ sinh bao gồm: vệ sinh trong ăn uống (rửa tay sạch sẽ trước khi ăn), vệ sinh nơi chế biến (vệ sinh nhà bếp luôn sạch sẽ, thoáng), vệ sinh khi chế biến (thực phẩm phải được rửa sạch sẽ, loại bỏ chất bẩn, đất...).

+ Thực phẩm phải được nấu chín.

+ Thức ăn phải được đậy cẩn thận: tránh ruồi nhặng, chuột, mèo.

+ Thức ăn phải được bảo quản chu đáo gồm có: Thực phẩm tươi sống mua về chưa chế biến (thịt) thì phải được gói kỹ hoặc cho vào hộp để ở ô đá trong tủ lạnh. Thức ăn đã chế biến hoặc thức ăn còn lại sau bữa khi cho vào tủ lạnh cần được đậy cẩn thận. Không cho thức ăn chín cũng như chưa chế biến vào tủ lạnh khi không được gói kỹ trong túi nylon hoặc trong hộp kín.

- Mua rau quả chọn lựa loại tươi ngon chưa có dấu hiệu dập nát.
- Mua thực phẩm thịt cá tươi mầu, không mua thịt cá đã bị sẫm mầu hoặc hơi có mùi lạ.
- Dụng cụ nấu bếp luôn sạch, nhất là khi thái thức ăn chín tuyệt đối không dùng chung thớt hoặc thớt vừa thái thịt sống lại dùng để thái thịt chín.

HS: GV cho HS liên hệ việc phòng tránh nhiễm trùng thực phẩm ở gia đình?

GV kết luận:

- Việc giữ gìn vệ sinh thực phẩm là điều cần thiết và phải thực hiện để đảm bảo sức khỏe cho bản thân, gia đình và cả xã hội.
- Giữ vệ sinh an toàn thực phẩm đồng thời tiết kiệm chi phí cho gia đình và xã hội.

♦ Dặn dò HS:

- Quan sát ở nhà mình có thực hiện đúng các biện pháp vệ sinh an toàn thực phẩm không?
- Đọc phần II và III (SGK).

TIẾT 2

♦ Kiểm tra bài cũ

Nhiễm trùng thực phẩm là gì? nêu biện pháp phòng tránh nhiễm trùng thực phẩm?

◆ **Giới thiệu bài mới**

Ở tiết học trước chúng ta đã tìm hiểu vấn đề vệ sinh thực phẩm. Hôm nay chúng ta tìm hiểu vấn đề an toàn thực phẩm và biện pháp phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm.

II. An toàn thực phẩm

Hỏi: Em cho biết an toàn thực phẩm là gì?

GV: An toàn thực phẩm là giữ cho thực phẩm không bị nhiễm trùng, nhiễm độc và biến chất.

Hỏi: Em có thể cho biết nguyên nhân từ đâu mà gần đây có nhiều vụ ngộ độc thức ăn gây tử vong?

GV: Vấn đề ngộ độc thức ăn hiện ngày càng gia tăng do nhiều nguyên nhân:

+ Ăn phải thức ăn nhiễm độc: do thuốc trừ sâu còn đọng trong rau quả, gia súc gia cầm ăn nhiều thuốc tăng trọng. Thuốc bảo vệ thực vật, lương thực, thực phẩm, hoặc do hóa chất dư thừa trong quá trình sản xuất... Tất cả các công đoạn trong quá trình sản xuất, chế biến đều có kẽ hở để vi khuẩn gây độc xâm nhập vào thực phẩm.

Ví dụ: chúng ta đã nghe nhiều vụ ngộ độc thực phẩm như ngộ độc cá nóc, ngộ độc mật cá trắm, ngộ độc do ăn phải rau muống, dưa chuột, đậu đũa. .. hoa quả Trung Quốc do ngâm thuốc để giữ cho hoa quả tươi lâu (lê, táo...).

GV kết luận: Đứng trước tình hình vệ sinh an toàn thực phẩm ngày càng gia tăng trầm trọng người sử dụng cần phải biết cách lựa chọn cũng như sử dụng, xử lý, thực phẩm một cách đúng đắn, hợp vệ sinh.

1. An toàn thực phẩm khi mua sắm

Hỏi: Gia đình em thường mua sắm những loại thực phẩm gì?

GV: + Thực phẩm tươi sống: cá, thịt, tôm, trứng...

+ Thực phẩm đóng hộp: sữa hộp, thịt hộp...

HS: Quan sát xem hình 3.16 (SGK) để phân loại thực phẩm và nêu biện pháp đảm bảo an toàn thực phẩm.

GV: Khi mua sắm thực phẩm tươi sống hay đã chế biến sẵn cần phải quan tâm tới thực phẩm đó có thực sự là thực phẩm tươi ngon, hay với đồ hộp thì phải chú ý tới thời hạn sử dụng cụ thể.

+ Thịt tươi, qua cảm quan ta thấy thịt khô ráo, không bị chảy nước, màu thịt tươi hồng, không có vết tím bầm, thớ thịt săn chắc, có độ đàn hồi (ấn tay vào thịt lõm dính tay, bỏ tay ra vết lõm mất ngay), mỡ thịt trắng (thịt lợn), mỡ thịt bò hơi vàng.

+ Cá tươi, mắt trong, mang đỏ, thân cá mềm... Cá mắt trắng, thân cứng, mang thâm đen là cá ươn. Tốt nhất là mua cá còn bơi.

+ Đồ hộp: hạn sử dụng còn dài, bên ngoài hộp không bị rỉ, hộp không bị phồng.

+ Rau quả tươi màu sắc phù hợp, phải tươi ngon.

+ Khi mua thực phẩm phải tránh để các loại thực phẩm ăn sống (rau, quả) lẫn với thực phẩm cần phải qua nấu chín. Khi mua thực phẩm nếu nghi ngờ không đảm bảo chất lượng thì không mua.

Kết luận: Để đảm bảo an toàn thực phẩm khi mua sắm cần phải biết chọn thực phẩm tươi ngon, không quá hạn sử dụng, không bị ôi, ươn, ẩm mốc, v.v...

2. An toàn thực phẩm khi chế biến và bảo quản

Hỏi: - Trong gia đình em thực phẩm được chế biến ở đâu?

+ Thực phẩm được chế biến tại nhà bếp.

Hỏi: - Em cho biết nguồn phát sinh nhiễm độc thực phẩm?

+ Bàn bếp, dụng cụ làm bếp, quần áo, v.v...

Hỏi: - Vi khuẩn xâm nhập vào thức ăn bằng con đường nào?

GV bổ sung: Vi khuẩn xâm nhập vào thức ăn trong quá trình chế biến thức ăn ở nhà bếp như thái thịt, cắt rau, chế biến đồ nguội... Nếu thức ăn không được nấu chín hay bảo quản chu đáo, vi khuẩn có hại sẽ phát triển mạnh gây ngộ độc cho người như tiêu chảy, đầy bụng, nôn mửa...

Hỏi: Em cho biết cách bảo quản các loại thực phẩm như SGK nêu: thực phẩm đã chế biến, đóng hộp, đồ khô? (phần 2 trang 78).

+ Thực phẩm đã chế biến: cho vào hộp kín để tủ lạnh (cũng chỉ để với thời gian ngắn không nên để lâu)

+ Thực phẩm đóng hộp: để tủ lạnh nên mua vừa đủ dùng.

+ Thực phẩm khô: phải được phơi khô cho lọ kín và kiểm tra luôn để phát hiện kịp thời khi bị ẩm.

III. Biện pháp phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm

1. Nguyên nhân ngộ độc thức ăn

HS: Đọc phần 1 (SGK)

GV: Phân tích:

Ta thấy có loại ngộ độc do mầm độc có sẵn trong thức ăn (mầm khoai tây, cá nóc, mật cá trắm, nấm độc...) có loại do bất cẩn của con người vì chạy theo lợi nhuận đã làm cho thực phẩm bị nhiễm độc như sử dụng thuốc trừ sâu thuốc bảo vệ thực vật, phụ gia thực phẩm không tuân theo một nguyên tắc cần thiết và quan trọng khi chế biến thức ăn, chăm sóc cây trồng...

Ngoài ra còn có một nguyên nhân nữa là khi chế biến thực phẩm chưa đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Lượng thức ăn chế biến quá nhiều sử dụng không hết, bảo quản không tốt dẫn đến tình trạng thức ăn bị biến chất, tạo điều kiện cho vi khuẩn gây hại xâm nhập và phát triển làm hỏng thức ăn...

2. Các biện pháp phòng tránh ngộ độc thức ăn

HS: - Đọc phần 2 (SGK) trang 79.

GV bổ sung:

- Cần giữ gìn vệ sinh nơi nấu nướng và vệ sinh nhà bếp, thường xuyên lau chùi, cọ rửa sạch sẽ dụng cụ... Khi dùng xong cần rửa sạch, để ráo phơi khô các dụng cụ chế biến và bát đũa vào nơi qui định tránh gián, chuột bò vào...
- Khi mua sắm lựa chọn thực phẩm: rau, củ quả phải tươi ngon không bầm dập, sâu, úa... thịt cá phải tươi, không ươn, không có mùi và màu lạ.

- Khi chế biến dùng nước sạch để chế biến, nhất là rau quả ăn sống rửa trực tiếp dưới vòi nước chảy, rửa kỹ, gọt vỏ và bảo quản cẩn thận tránh ruồi, nhặng đậu vào.
- Không dùng các thực phẩm có mầm độc: không ăn khoai tây mọc mầm, không ăn cá nóc, không ăn nấm lạ, thịt cóc khi làm không để gan, trứng, lòng dính vào đùi cóc.

Hỏi: Theo em thức ăn đã chế biến, cần bảo quản như thế nào?

GV: + Sau khi chế biến xong cần phải bảo quản chu đáo, tránh để ruồi, chuột, kiến, gián bò vào. Thức ăn dùng không hết để bữa sau cho vào hộp đựng thức ăn đậy kín để tủ lạnh, không để thức ăn sống, chín vào tủ lạnh mà không gói kín.

Hỏi: Với thực phẩm đóng hộp như thịt, cá... bảo quản như thế nào?

GV: - Thực phẩm đóng hộp:

+ Không sử dụng đồ hộp đã quá thời hạn ghi ở trên hộp hoặc trên bao bì đóng gói, không sử dụng đồ hộp mà hộp đã bị rỉ, bị phồng đáy, nên để nơi thoáng mát hoặc trong tủ lạnh.

+ Đối với thực phẩm khô: gạo, bột, đậu, lạc... phải phơi khô cất kỹ trong hộp kín, không ăn lạc đậu đã bị mốc.

Kết luận: Để đảm bảo an toàn thực phẩm khi chế biến và bảo quản, giữ vệ sinh sạch sẽ ngăn nắp trong quá trình chế biến, nấu chín và bảo quản thức ăn chu đáo.

♦ Tổng kết bài - dặn dò

- HS đọc phần "*Ghi nhớ*" SGK.
- Nêu câu hỏi củng cố bài:
  + Tại sao phải giữ vệ sinh thực phẩm?
  + Biện pháp cơ bản để đảm bảo an toàn thực phẩm?
- HS đọc phần "*Có thể em chưa biết*" SGK.
- Dặn dò: HS đọc *bài 17: Bảo quản chất dinh dưỡng trong chế biến món ăn* (SGK).

Bài 17 BẢO QUẢN CHẤT DINH DƯỠNG TRONG CHẾ BIẾN MÓN ĂN

(2 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

Sau khi học bài xong, HS hiểu được:

- ***Sự cần thiết phải bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến món ăn.***
- ***Cách bảo quản phù hợp để các chất dinh dưỡng không bị mất đi trong quá trình chế biến thực phẩm.***
- ***Áp dụng hợp lý các qui trình chế biến và bảo quản thực phẩm để tạo nguồn dinh dưỡng tốt cho sức khỏe và thể lực.***

B. CHUẨN BỊ BÀI GIẢNG

1. Chuẩn bị nội dung

- Nghiên cứu tài liệu giảng dạy, SGK và tài liệu tham khảo sưu tầm.
- Dự kiến nội dung thực hiện bài giảng.

2. Phân bố bài giảng

Tiết 1: I. Bảo quản chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến.

Tiết 2: II. Bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến món ăn.

3. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Các hình vẽ phóng to từ hình 3.17 đến hình 3.19 trong SGK.
- Tranh ảnh mẫu vật có liên quan đến bài giảng để minh họa, mở rộng kiến thức.

C. TIẾN TRÌNH BÀI GIẢNG

♦ Kiểm tra bài cũ:

1. Tại sao phải giữ vệ sinh thực phẩm?

2. Muốn đảm bảo an toàn thực phẩm, cần lưu ý những yếu tố nào?

♦ **Giới thiệu bài mới:**

Trong quá trình chế biến thức ăn các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm thường bị mất đi nhất là những chất dễ tan trong nước và trong hơi nước. Muốn bảo quản tốt giá trị dinh dưỡng của thực phẩm ta phải chú trọng vấn đề bảo quản chu đáo các chất dinh dưỡng khi chế biến.

Hỏi: Vậy ta phải bảo quản như thế nào nguồn dinh dưỡng?

+ Bảo quản chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến cũng như trong suốt quá trình chế biến.

Hỏi: Em hãy nhắc lại cho cả lớp nghe các chất dinh dưỡng đã học? Những chất dinh dưỡng nào dễ tan trong nước?

GV: Bổ sung: sinh tố C, nhóm B và PP, chất khoáng...

I. Bảo quản chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến

Hỏi: Em cho biết những thực phẩm nào dễ bị mất chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến.

(HS dựa trên cơ sở kiến thức bài dinh dưỡng đã học để trả lời).

+ Đó là thịt, cá, rau, củ, quả, đậu hạt, ngũ cốc.

1. Thịt, cá

HS: Quan sát hình 3.17 (SGK) và đọc các chất dinh dưỡng ghi trên đó.

Hỏi: Biện pháp bảo quản các chất dinh dưỡng trong thịt, cá là gì?

GV: Thịt cá khi mua ở chợ về cần làm ngay, nếu để ươn, ôi rồi mới làm thì nguồn dinh dưỡng sẽ bị tiêu hao.

- Thịt: rửa sạch trước khi thái.
- Cá: làm sạch vẩy, nhớt, bỏ ruột, bóc hết màng đen (rất tanh) rửa lại sạch sẽ rồi pha khúc.
- Tôm: bỏ đầu, râu rửa sạch để ráo nước, nếu là tôm trứng thì nên rửa bằng nước ấm để trứng không bị rơi ra.

Hỏi: Tại sao thịt cá khi đã thái, pha khúc rồi lại không rửa lại?

+ Mất vitamin, chất khoáng... dễ tan trong nước.

GV kết luận:

Khi chuẩn bị chế biến (sơ chế) thực phẩm cần lưu ý:

- Không ngâm rửa thịt, cá sau khi cắt, thái vì chất khoáng và sinh tố dễ bị mất đi.
- Cần quan tâm bảo quản thực phẩm một cách chu đáo để góp phần làm tăng giá trị dinh dưỡng của thực phẩm.
  + Không để ruồi, nhặng đậu vào.
  + Cần giữ thịt, cá ở nhiệt độ thích hợp để không bị ôi, ươn...

2. Rau, củ, quả, đậu hạt tươi

HS: Quan sát hình 3.18 (SGK).

Hỏi: Em cho biết tên các loại rau, củ, quả thường dùng?

Hỏi: Rau, củ, quả trước khi chế biến phải qua thao tác gì?

+ Trước khi sử dụng phải gọt vỏ, rửa, cắt, thái...

GV: Tùy loại rau, củ, quả có cách rửa, gọt khác nhau.

- Rau xanh: loại bỏ phần lá già, úa, gốc trước khi rửa, rau cải rửa sạch rồi mới cắt, rau ngót rửa sạch rồi mới vò (để tránh mất vitamin). Không ngâm rau lâu trong nước tránh mất vitamin C.
- Các loại củ nên rửa sạch đất trước khi gọt vỏ: xu hào, cải trắng, củ đậu... Khoai tây đã mọc mầm thì bỏ vì mầm khoai tây rất độc.
- Quả: cần rửa sạch, để ráo nước rồi mới gọt.

* Khi sơ chế rau, củ, quả không đúng cách thì sinh tố và chất khoáng dễ bị tiêu huỷ ngay trong quá trình sơ chế, nên cần để nguyên trạng thái rửa sạch trước khi cắt, gọt.

GV kết luận:

- Để rau, củ, quả không bị mất chất dinh dưỡng và hợp vệ sinh nên rửa rau thật sạch, nhẹ nhàng, không để nát, không ngâm lâu trong nước, không thái nhỏ khi rửa và không để khô héo, chỉ nên cắt nhỏ trước khi nấu.
- Rau củ quả ăn sống nên rửa cả quả, gọt vỏ trước khi ăn.

3. Đậu hạt khô, gạo

HS: Em hãy nêu tên các loại đậu hạt, ngũ cốc thường dùng trong hình 3.19 (SGK).

Hỏi: Với các loại hạt khô có cách bảo quản như thế nào?

GV: Các loại đậu, hạt khô, gạo rất dễ bị mốc, mọt do đó khi mua về nên phơi lại cho thật khô, loại trừ hạt bị sâu, mốc (nếu có) để thật nguội rồi mới cho vào lọ đậy kín, để nơi khô ráo tránh mốc, mọt, thỉnh thoảng kiểm tra lại.

- Gạo tẻ, gạo nếp: chỉ nên mua ăn vừa đủ cho thời gian dự tính, (gạo tẻ) gạo nếp dùng đến đâu mua đến đó vì gạo rất hay bị mốc, mọt. Khi vo không nên vo kỹ quá sẽ làm mất đi lượng vitamin B có ở vỏ lụa sát hạt gạo (sau khi đã loại bỏ vỏ trấu và một phần cám gạo).

♦ Dặn dò

Đọc phần II (SGK) - Bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến.

TIẾT 2

♦ Kiểm tra bài cũ

Hãy nêu những nguyên tắc cơ bản khi chuẩn bị chế biến thực phẩm để đảm bảo chất dinh dưỡng?

♦ Bài mới

II. Bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến

1. Tại sao phải quan tâm bảo quản chất dinh dưỡng trong khi chế biến thức ăn?

- Thực phẩm đun nấu quá lâu sẽ mất nhiều sinh tố và chất khoáng có trong thực phẩm, nhất là các chất sinh tố tan trong nước như sinh tố C, sinh tố B và PP.
- Rán lâu sẽ mất nhiều sinh tố, nhất là sinh tố tan trong chất béo như sinh tố A, D, E, K.

Hỏi: Khi chế biến thức ăn cần chú ý điều gì để không mất đi nguồn vitamin, chất dinh dưỡng trong thực phẩm?

GV: Khi chế biến thực phẩm cần lưu ý:

+ Cho thực phẩm vào luộc hay nấu khi nước sôi.

+ Khi nấu tránh đảo nhiều.

+ Không nên đun lại thức ăn nhiều lần.

+ Không nên dùng gạo xát quá trắng và vo kỹ gạo khi nấu cơm.

+ Không nên chắt nước cơm, vì sẽ mất vitamin B (trường hợp nhỡ tay cơm bị nát thì chắt nước cơm ra bát sạch để uống).

2. Ảnh hưởng của nhiệt đối với thành phần dinh dưỡng

GV: Trong quá trình sử dụng nhiệt, các chất dinh dưỡng chịu nhiều biến đổi, dễ bị biến chất hoặc tiêu hủy do đó chúng ta cần quan tâm sử dụng nhiệt hợp lý trong chế biến thức ăn để giữ cho thức ăn luôn có giá trị sử dụng tốt.

a. Chất đạm

- Khi đun nóng ở nhiệt độ quá cao một số loại chất đạm thường dễ tan vào trong nước, giá trị dinh dưỡng sẽ giảm đi

+Như luộc thịt, luộc gà... luộc thực phẩm có chứa chất đạm khi sôi nên vặn nhỏ lửa thì thịt mới chín bên trong và giá trị dinh dưỡng không bị giảm.

b. Chất béo

GV: Ở nhiệt độ cao đun nóng nhiều (vượt quá nhiệt độ sôi và nóng chảy), sinh tố A trong chất béo sẽ phân huỷ và chất béo sẽ bị biến chất.

Hỏi: Khi rán có nên lửa to quá không?

+ Khi rán không để lửa quá to.

c. Chất đường bột

Hỏi: Tại sao khi chưng đường để làm nước hàng kho cá thịt, đường bị biến màu?

GV: - Chất đường khi đun ở nhiệt độ cao thường bị biến chất chuyển sang màu nâu, có vị đắng. Do đó khi chưng nước hàng ta dùng đường trắng, ban đầu đun ở nhiệt độ vừa để nóng chảy đường, khi đun tiếp nhiệt độ tăng cao đường chảy chuyển màu vàng cánh dán và có vị đắng.

- Chất tinh bột dễ tiêu hơn qua quá trình đun nấu. Tuy nhiên ở nhiệt độ cao tinh bột sẽ bị cháy đen và chất dinh dưỡng sẽ bị tiêu huỷ hoàn toàn.

d. Chất khoáng

Khi đun nấu chất khoáng sẽ tan một phần trong nước. Do đó nước luộc thực phẩm nên để sử dụng.

e. Sinh tố

Trong quá trình chế biến, các sinh tố dễ mất đi nhất là các sinh tố dễ tan trong nước, do đó cần áp dụng hợp lý các qui trình chế biến để tránh mất đi lượng sinh tố có trong thực phẩm.

+ Các sinh tố tan trong chất béo A, D, E, K tương đối bền vững với nhiệt độ cao hơn sinh tố tan trong nước như sinh tố C, B, PP.
+ Sinh tố C khó bảo quản, bị oxy hóa nhanh ở nhiệt độ cao do đó nên sử dụng rau quả tươi, tránh thái nhỏ hoặc ngâm lâu trong nước.

♦ Tổng kết - dặn dò

- 1 em đọc phần "*Ghi nhớ*" SGK.
- 1 em đọc phần "*Có thể em chưa biết*" SGK.
- Dặn dò đọc trước *bài 18: Các phương pháp chế biến thực phẩm.*

Bài 18 CÁC PHƯƠNG PHÁP CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

(3 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

- ***HS nắm được vì sao cần phải chế biến thực phẩm***
- ***Nắm được yêu cầu của các phương pháp chế biến có sử dụng nhiệt và không sử dụng nhiệt.***
- ***Vận dụng vào việc tổ chức cho gia đình những món ăn ngon, hợp vệ sinh.***

B. CHUẨN BỊ BÀI GIẢNG

1. Chuẩn bị nội dung

- Hỏi đáp và trực quan.
- Đọc SGK, tài liệu hướng dẫn để nắm chắc các nội dung cần truyền đạt.
- Đọc sách và tạp chí ăn uống để tìm hiểu sâu hơn về các phương pháp chế biến.

2. Phân bố bài giảng

Tiết 1+2: Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt

Tiết 1: Phương pháp chế biến thực phẩm trong nước _ phương pháp chế biến thực phẩm bằng hơi nước.

Tiết 2: Các phương pháp còn lại.

Tiết 3: Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt

3. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Các hình vẽ phóng to từ hình 3.20 đến hình 3.23 SGK.
- Tranh ảnh, mẫu vật tự sưu tầm có liên quan đến bài dạy để minh họa, mở rộng khắc sâu kiến thức cho HS.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

♦ Kiểm tra bài cũ

♦ Bài mới

GV đặt vấn đề: Tại sao phải đề ra những phương pháp chế biến thực phẩm?

Yêu cầu trả lời: + để tạo ra những món ăn thơm ngon, dễ tiêu hóa, hợp khẩu vị, hợp với từng mùa.

+ Thay đổi hương vị, trạng thái của thực phẩm.

+ Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Trong bữa ăn hàng ngày, gia đình em chế biến món ăn theo cách nào?

HS: Sử dụng bếp, (dùng nhiệt độ) và không sử dụng bếp (không dùng nhiệt độ)

- Em hãy kể tên một số món ăn được chế biến theo 2 phương pháp trên?

HS: Thịt luộc, thịt bò xào, rán trứng, nộm, muối dưa, v.v...

TIẾT 1

I. Phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt

Hỏi: Nhiệt độ có tác dụng gì trong chế biến món ăn?

Gợi ý trả lời: Nhiệt độ làm cho thực phẩm chín mềm, dễ tiêu hóa, thơm ngon. Nhưng một phần chất dinh dưỡng bị mất đi trong quá trình chế biến.

1. Làm chín thực phẩm trong nước

Hỏi: Bằng quan sát thực tế ở gia đình em, trong môi trường nước người ta thường chế biến những món ăn nào?

Yêu cầu trả lời: Món luộc, nấu, kho...

a. Luộc

Hỏi:

+ Trình bày hiểu biết của em về món luộc.
+ Lượng nước trong món luộc nên lưu ý như thế nào? cho ví dụ cụ thể? có thể đun quá lâu được không?

GV dẫn dắt hình thành khái niệm:

* *Khái niệm:*

+ Là phương pháp làm chín thực phẩm trong môi trường có nhiều nước.
+ Trong một thời gian cần thiết để thực phẩm chín mềm.

GV phân tích sâu khái niệm:

Không thể cho nước một cách tùy tiện, mà lượng nước chỉ yêu cầu vừa đủ ngập thực phẩm. Nếu cho quá nhiều, khi ăn thực phẩm sẽ bã nhạt mất ngon, nước luộc không dùng hết sẽ phí.

Hỏi: Luộc thực phẩm là động vật và thực phẩm là thực vật có điểm gì khác nhau? hãy cho 1 ví dụ?

HS trả lời, GV bổ sung và nêu sự khác biệt:

+ Thực phẩm động vật lâu chín hơn nên phải cho vào từ nước lạnh. Khi sôi vặn vừa lửa để cho thực phẩm chín mềm không sống.

+ Thực phẩm thực vật mau chín hơn, cho vào khi nước đã sôi. Vặn to lửa để rau xanh.

Hỏi: Có trường hợp nào ngoại lệ không? (ví dụ thực phẩm động vật cho vào lúc nước đã sôi?)

Gợi ý trả lời: có, đó là luộc cá, nếu cho vào từ lúc nước lạnh cá sẽ tanh, nên phải đun cho nước sôi mới cho cá vào.

* *Cách làm (quy trình thực hiện)*

Hỏi: Em hãy kể tên một vài món luộc mà gia đình em hay dùng và cách làm?

HS trả lời, GV bổ sung và thống nhất qui trình thực hiện:

+ Làm sạch nguyên liệu thực phẩm (các sách dạy nấu ăn gọi công đoạn này là sơ chế thực phẩm).

+ Luộc chín thực phẩm.

+ Bày món ăn vào đĩa, ăn kèm với nước chấm hoặc gia vị thích hợp (có thể sử dụng nước luộc).

GV lưu ý HS: Các món luộc phải được chấm với nước chấm hoặc gia vị đặc trưng của món đó mới ngon.

VD: + Su hào, bắp cải, su su: chấm với nước mắm dầm với trứng gà hoặc vịt luộc hoặc nước mắm hạt tiêu.

+ Thịt gà luộc chấm muối tiêu chanh.

+ Vịt luộc chấm mắm, tỏi, gừng, ớt.

* *Yêu cầu kỹ thuật:*

Hỏi: Món luộc phải đảm bảo những yêu cầu gì về kỹ thuật?

HS đọc phần Yêu cầu kỹ thuật (SGK).

+ Nước luộc trong.

+ Thực phẩm động vật: Chín mềm, không dai, không nhừ.

+ Thực phẩm thực vật: Rau lá chín tới, có màu xanh, rau củ chín bở.

b. Nấu

Hỏi: Trình bày hiểu biết của em về món nấu? cho ví dụ?

HS trả lời, GV dẫn dắt hình thành khái niệm:

* *Khái niệm*: Là phương pháp làm chín thực phẩm bằng cách phối hợp nguyên liệu động vật và thực vật, có thêm gia vị trong môi trường nước.

GV phân tích thêm:

+ Lượng nước trong nấu phụ thuộc vào nhu cầu sử dụng.

+ Cũng có khi người ta chỉ dùng một loại nguyên liệu thực vật là rau, củ, quả cho thêm gia vị mắm muối, tương, mỳ chính, gừng... để nấu canh - canh đó gọi là "canh suông".

VD: Canh rau muống nấu tương gừng.

* *Quy trình thực hiện*

Hỏi: Qui trình thực hiện món nấu như thế nào? cho ví dụ?

HS đọc qui trình SGK.

HS trình bày, GV thống nhất qui trình sau:

+ Làm sạch nguyên liệu thực phẩm, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị (có thể rán sơ qua cho ngấm gia vị và giữ độ ngọt khi nấu).

+ Nấu nguyên liệu động vật trước, sau đó cho nguyên liệu thực vật vào nấu tiếp, nêm gia vị vừa ăn.

+ Trình bày theo đặc trưng của món.

* *Yêu cầu kỹ thuật*

Món nấu phải đảm bảo những yêu cầu gì về kỹ thuật?

Cho HS đọc phần Yêu cầu kỹ thuật (SGK)

+ Thực phẩm chín mềm, không dai, không nát.

+ Hương vị thơm ngon, đậm đà.

+ Màu sắc hấp dẫn.

Hỏi: Món luộc và món nấu khác nhau ở điểm nào?

+ Món luộc không có gia vị, khi vớt thực phẩm ra, mới cho gia vị để chế biến thành món canh.

+ Món nấu có gia vị, phối hợp nhiều nguyên liệu. Món nấu thường có độ nhừ hơn món luộc.

c. Kho

** Khái niệm:*

Hỏi: Em hiểu thế nào là kho?

HS trả lời, GV dẫn dắt hình thành khái niệm

+ Kho là làm chín mềm thực phẩm trong lượng nước vừa phải với vị mặn đậm đà.

Hỏi: Kho và nấu khác nhau ở chỗ nào?

HS trả lời, GV phân tích thêm:

+ Trong món nấu, có thể sử dụng nước dùng từ món luộc.
+ Món kho không chỉ là nước lạnh, nước dùng. Người ta còn sử dụng các nước khác như: nước hàng, nước dừa, nước chè xanh.

** Qui trình thực hiện:*

Hỏi: Qua quá trình quan sát việc chế biến của gia đình, em thử trình bày cách làm 1 món kho?

HS trả lời, GV bổ sung rồi đi đến thống nhất qui trình:

HS đọc qui trình SGK.

+ Làm sạch nguyên liệu thực phẩm, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị cho ngấm.
+ Đun thực phẩm với lượng nước vừa phải, có thể cho thêm nước hàng, nước dừa, nước chè xanh (tùy món).
+ Có các gia vị kèm theo như: gừng, tỏi, ớt, giềng, dứa...
+ Người ta có thể kho riêng nguyên liệu động vật hoặc nguyên liệu thực vật, nhưng cũng có thể kho lẫn 2 loại nguyên liệu này, song phải kho nguyên liệu động vật trước, thực vật sau.
+ Trình bày theo đặc trưng từng món.

** Yêu cầu kỹ thuật*

Hỏi: Kho phải đảm bảo yêu cầu gì về kỹ thuật?

HS đọc Yêu cầu kỹ thuật SGK.

+ Thực phẩm mềm nhừ không nát, ít nước, hơi sánh.
+ Thơm ngon, vị mặn.
+ Màu vàng nâu.

2. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước (hấp, đồ)

Hỏi: Gia đình em thường làm món ăn gì bằng phương pháp hấp, đồ?

HS trả lời, GV dẫn dắt hình thành khái niệm:

* *Khái niệm:* Là phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng của hơi nước.

HS đọc Khái niệm SGK.

* *Qui trình thực hiện*

Hỏi: Em hãy mô tả cách đồ xôi ở gia đình em?

HS trả lời, GV bổ sung để HS nắm được dụng cụ cần thiết, cách tiến hành đồ xôi...

HS đọc phần qui trình SGK.

GV cần lưu ý cho HS một số điểm khi sử dụng phương pháp này:

+ Dụng cụ hấp phải kín, trong quá trình hấp không được mở vung nhiều lần.
+ Khi hấp phải đổ nhiều nước vào nồi đáy, đề phòng nước bốc hơi dễ bị cạn.
+ Thời gian chín phụ thuộc vào từng loại nguyên liệu, nhưng nhìn chung lâu hơn các phương pháp khác.
+ Nguyên liệu hấp phải sơ chế tinh khiết. Có thể phối hợp các loại nguyên liệu tùy tính chất từng món ăn.

* *Yêu cầu kỹ thuật*

Hỏi: Món hấp đồ phải đảm bảo yêu cầu gì về kỹ thuật?

HS đọc yêu cầu kỹ thuật SGK.

+ Thực phẩm chín mềm, ráo nước.
+ Hương vị thơm ngon.
+ Màu sắc đặc trưng của món.

TIẾT 2

♦ Kiểm tra bài cũ:

Tùy yêu cầu của từng GV.

♦ **Bài mới**

3. Phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa

Hỏi: Gia đình em có làm món nướng không? ví dụ?

HS trả lời, GV dẫn dắt hình thành khái niệm.

* *Khái niệm*: là phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa (chỉ dùng lửa dưới), thường là than củi, nướng 2 bên mặt của thực phẩm cho đến khi thực phẩm chín vàng đều.

* *Qui trình thực hiện*

Hỏi: Người ta thường làm món nướng như thế nào?

HS trả lời, GV bổ sung và cho HS đọc phần qui trình SGK.

+ Làm sạch nguyên liệu thực phẩm.
+ Để nguyên hoặc cắt thái thực phẩm phù hợp.
+ Tẩm ướp gia vị 30', cho thực phẩm lên vỉ nướng hoặc que xiên nhọn.
+ Nướng vàng đều 2 mặt.
+ Trình bày món ăn.

* *Yêu cầu kỹ thuật*

Hỏi: Ví dụ như món thịt lợn nướng chả, theo em yêu cầu kỹ thuật của món ăn này là gì?

HS trả lời, GV bổ sung, cho HS đọc Yêu cầu kỹ thuật SGK.

+ Thực phẩm chín đều, không dai.
+ Thơm ngon mùi vị đặc trưng của thực phẩm.
+ Màu vàng nâu, không cháy.

GV cần lưu ý HS khi sử dụng phương pháp này:

+ Chỉ dùng than hoa để nướng, không nướng bằng than đá, than quả bàng, hoặc bằng bếp dầu.
+ Nướng chín tới, không nướng quá sẽ bị cháy, khét mất mùi thơm, tạo thành chất độc.

4. Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo

a. Rán (tiếng miền Nam gọi là chiên)

** Khái niệm*

Hỏi: Gia đình em thường chế biến những món rán nào? ví dụ.

HS kể tên các món, GV cho HS đọc khái niệm (SGK)

+ Theo em những món rán nào cần nhiều chất béo?

HS trả lời, GV dẫn dắt hình thành khái niệm:

Rán là phương pháp làm chín thực phẩm trong một lượng chất béo tương đối nhiều, đun lửa vừa trong 1 thời gian đủ làm chín thực phẩm.

** Qui trình thực hiện*

Hỏi: Em hãy trình bày cách rán đậu ở gia đình?

HS trả lời, GV bổ sung và cho HS đọc phần qui trình SGK.

+ Làm sạch nguyên liệu, cắt thái phù hợp (tẩm ướp gia vị nếu cần)

+ Cho nguyên liệu vào chất béo đang nóng già, rán vàng đều, chín kỹ.

+ Trình bày món ăn.

** Yêu cầu kỹ thuật*

Hỏi: Món rán phải đảm bảo được những yêu cầu gì về kỹ thuật?

HS trả lời, GV bổ sung, cho HS đọc Yêu cầu kỹ thuật SGK.

+ Giòn xốp, ráo mỡ, chín kỹ, không cháy xém hay vàng non.

+ Hương vị thơm ngon, vừa miệng.

+ Có màu vàng nâu.

b. Rang

** Khái niệm*

Hỏi: Gia đình em hay chế biến món rang nào?

HS trả lời, GV dẫn dắt hình thành khái niệm:

+ Đảo đều thực phẩm trong chảo (xoong) với lượng mỡ ít hoặc không có mỡ (rang thịt), lửa vừa đủ để thực phẩm chín từ ngoài vào trong.

** Qui trình thực hiện*

Hỏi: Em hãy trình bày cách rang thịt ở gia đình (hoặc rang cơm)?

HS trả lời, GV bổ sung và cho HS đọc phần qui trình SGK.

+ Làm sạch nguyên liệu thực phẩm.
+ Cho vào chảo 1 lượng rất ít chất béo hoặc không có chất béo, đảo đều liên tục cho thực phẩm chín vàng.
+ Trình bày món ăn.

** Yêu cầu kỹ thuật*

Hỏi: Món rang phải đảm bảo những yêu cầu gì về kỹ thuật?

HS trả lời, GV bổ sung, cho HS đọc Yêu cầu kỹ thuật SGK.

+ Khô, săn chắc.
+ Mùi thơm.
+ Màu sắc hấp dẫn.

Hỏi: Rán khác rang ở điểm nào?

Yêu cầu: Rán: Cần nhiều mỡ

Rang: không cần hoặc chỉ cần rất ít mỡ.

c. Xào

** Khái niệm*

Hỏi: Kể tên những món xào mà gia đình em hay làm?

HS trả lời, GV dẫn dắt hình thành khái niệm:

+ Xào là đảo qua đảo lại thực phẩm trong chảo với lượng mỡ (hoặc dầu) vừa phải; có sự kết hợp giữa các loại thực phẩm; đun lửa to, thời gian ngắn.

** Qui trình thực hiện*

Hỏi: Món xào nào em thích nhất? thử trình bày cách làm?

HS trả lời, GV bổ sung và cho HS đọc phần qui trình SGK.

+ Làm sạch nguyên liệu, cắt thái phù hợp, tẩm ướp gia vị
+ Cho 1 lượng mỡ vừa đủ vào chảo làm chín thực phẩm động vật trước, múc ra bát.
+ Thêm 1 lượng mỡ, cho nguyên liệu thực vật vào xào chín tới; cho nguyên liệu động vật (đã chín) vào trộn đều.

+ Vặn to lửa; đảo nhanh tay; có thể cho thêm một chút nước trong khi xào.

+ Trình bày đẹp.

* *Yêu cầu kỹ thuật*

HS đọc Yêu cầu kỹ thuật SGK.

+ Thực phẩm động vật chín mềm, không dai.

+ Thực phẩm thực vật chín tới.

+ Còn lại ít nước sốt, vị vừa ăn.

+ Giữ được màu tươi của thực phẩm.

Hỏi: Xào và rán có gì khác nhau?

HS suy nghĩ trả lời, GV ghi lên bảng, bổ sung ý kiến.

Xào: - thời gian chế biến nhanh
- lượng mỡ vừa phải
- cần to lửa

Rán: - thời gian chế biến lâu
- lượng mỡ nhiều
- lửa vừa phải

♦ Dặn dò

Tập vận dụng vào thực tế ở gia đình.

TIẾT 3

II. Phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt

Hỏi: Em đã được thưởng thức những món ăn nào không cần sử dụng lửa?

Yêu cầu trả lời: Món nộm đu đủ; món dưa muối, cà muối; nón xà lách, dưa chuột trộn dầu dấm...

GV cho HS xem hình ảnh của các món ăn thuộc các thể loại: tộn dầu giấm, trộn hỗn hợp, muối chua.

GV phân tích để dẫn dắt vào mục II của bài.

1. Trộn dầu giấm

Hỏi: Em có nhận xét gì về trạng thái, hương vị, màu sắc của món trộn dầu giấm?

Gợi ý trả lời: Món ăn có vị chua cay mặn ngọt, không có mùi hăng (ví dụ như hành tây) màu sắc đẹp....

GV bổ sung và dẫn dắt hình thành khái niệm :

* *Khái niệm:* là phương pháp làm cho:

+ thực phẩm giảm bớt mùi vị chính (mùi hăng)

+ ngấm gia vị.

* *Qui trình thực hiện (SGK)*

HS đọc phần qui trình trong SGK:

Hỏi: - Nguyên liệu nào được sử dụng trong món trộn dầu giấm?

Gợi ý trả lời: bắp cải, xà lách, dưa chuột, giá đỗ, hành tây, cà chua, cải xoong...

- Theo em, tại sao chỉ trộn trước khi ăn từ 5-10'?

Gợi ý trả lời:

+ để nguyên liệu đủ ngấm các loại gia vị.

+ hạn chế sự tiết nước tự nhiên trong nguyên liệu do đó nguyên liệu khi ăn sẽ giòn, không bị nát.

* *Yêu cầu kỹ thuật*

HS đọc Yêu cầu kỹ thuật SGK.

2. Trộn hỗn hợp

Hỏi: Em đã từng được ăn những món nộm nào? kể tên các nguyên liệu trong món nộm đó?

HS trả lời, GV dẫn dắt hình thành khái niệm:

* *Khái niệm (SGK)*

+ Sử dụng nhiều loại nguyên liệu thực phẩm đã được làm chín bằng các phương pháp khác.

VD: Rau muống được chần qua nước sôi.

Thịt được luộc.

Lạc vừng được rang vàng.

+ Sử dụng nhiều loại gia vị: tỏi, ớt, giấm, đường...

+ Được sử dụng là món khai vị bởi màu sắc đẹp, mùi vị hấp dẫn.

** Qui trình thực hiện*

HS đọc phần qui trình SGK và nêu câu

Hỏi: + Tại sao nguyên liệu trước khi trộn lại phải ướp muối, sau đó rửa lại cho hết vị mặn rồi vắt ráo?

HS suy nghĩ, trả lời, GV phân tích sâu:

Do yêu cầu kỹ thuật của món ăn, nên phải có khâu xử lý nguyên liệu đó. Ướp muối vào nguyên liệu vì muối có tác dụng rút bớt nước trong nguyên liệu thực phẩm. Sau đó rửa sạch bằng nước đun sôi để nguội rồi vắt ráo. Vắt ráo để các loại gia vị như giấm, đường, ớt, tỏi... ngấm vào thì nguyên liệu khi ăn mới ngon.

** Yêu cầu kỹ thuật (SGK)*

GV lưu ý HS khâu trình bày món ăn sao cho đĩa trộn gọn, thoáng, sạch, màu sắc hài hòa hấp dẫn. Trang trí bằng các loại hoa tỉa từ đu đủ, ớt, cà rốt,...

- Các loại rau củ quả để làm nguyên liệu phải đạt yêu cầu, khi ăn phải có độ giòn nhất định như: su hào, đu đủ, cà rốt, bắp cải, hoa chuối, giá đỗ, rau câu, dưa chuột, rau muống...
- Chỉ trộn nguyên liệu trong dụng cụ bằng sứ, men, thủy tinh, không dùng dụng cụ đồng, nhôm, nhựa màu.

3. Muối chua

Hiện nay các gia đình ít muối chua thực phẩm, thường là mua sẵn ngoài chợ. GV có thể hỏi HS: bằng quan sát thực tế, em hiểu thế nào là phương pháp muối chua thực phẩm?

HS đọc khái niệm SGK.

** Khái niệm (SGK)*

Lưu ý 2 cách muối chua: muối xổi và muối nén.

** Qui trình thực hiện (SGK)*

a. Muối xổi:

b. Muối nén:

HS đọc Qui trình thực hiện SGK, yêu cầu HS phát hiện sự khác nhau giữa muối xổi và muối nén?

HS trả lời, GV bổ sung ghi lên bảng:

Muối nén: + thời gian làm thực phẩm len men dài

+ thực phẩm được ướp nhiều muối nên có vị mặn và giữ được lâu (làm thức ăn dự trữ)

Muối xổi: + thời gian thực phẩm lên men ngắn

+ thực phẩm được ngâm trong dung dịch hỗn hợp: giấm, mắm, đường, tỏi, ớt, gừng... nên phải ăn ngay.

* *Yêu cầu kỹ thuật (SGK)*

Chú ý:

1. Khi muối nén, vật nén phải nặng, vỉ nén được gài chặt. Nếu vật nén là đá, thì đá phải được ngâm lâu trong nước muối mặn, nếu không thực phẩm sẽ bị thối (khú). Hiện tượng này gọi là "kháng đá".
2. Chỉ sử dụng dụng cụ bằng sành, sứ, men, thủy tinh không sử dụng dụng cụ bằng đồng, nhôm, nhựa màu.

♦ Tổng kết bài - dặn dò

- GV cho HS đọc phần "*Ghi nhớ*" SGK.
- Nêu câu hỏi củng cố bài.
- Dặn dò: Đọc kỹ bài 19.

Bài 19

THỰC HÀNH
TRỘN DẦU GIẤM - RAU XÀ LÁCH

(2 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

Thông qua bài thực hành, HS:

- ***Biết được cách làm món rau xà lách trộn dầu giấm.***
- ***Nắm được qui trình thực hiện món này.***
- ***Chế biến được một số món ăn với yêu cầu tương tự.***
- ***Có ý thức giữ gìn vệ sinh và an toàn thực phẩm.***

B. CHUẨN BỊ BÀI GIẢNG

1. Chuẩn bị nội dung

- Nghiên cứu kỹ phần nội dung - Lý thuyết, kỹ thuật chế biến món ăn không sử dụng nhiệt.
- Lên kế hoạch triển khai thực hành để phổ biến cho HS chuẩn bị.
- Chia nhóm nhỏ để thực hành.

2. Phân bố giờ thực hành

- Nếu có điều kiện thực hành 2 tiết liền là tốt nhất, mọi khâu thực hiện sẽ thuận tiện vì sau khi giáo viên hướng dẫn các thao tác kỹ thuật, HS thực hành.
- Nếu thực hiện 2 tiết tách rời, thì:
  + *Tiết 1*: Hướng dẫn trên lớp các thao tác, kỹ thuật cơ bản.
  + *Tiết 2*: Chế biến - hoàn thành sản phẩm.

3. Chuẩn bị dụng cụ và phương tiện thực hành

- ***Dụng cụ:*** GV ghi dụng cụ cần thiết cho công việc thực hành của nhóm, nhóm HS phân công mang đi.

- ***Phương tiện*** Nếu điều kiện trường có phòng thực hành, có điều kiện dụng cụ cho thực hành thì GV lên kế hoạch chuẩn bị chu đáo, cần có sự kiểm tra kịp thời bổ sung đầy đủ.

C. TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC THỰC HÀNH

♦ Kiểm tra bài cũ

Em hãy kể tên một số món ăn không sử dụng nhiệt để chế biến, nêu qui trình thực hiện chế biến món trộn dầu giấm.

♦ Giới thiệu bài mới

- Bài học trước chúng ta đã nắm được trong chế biến thực phẩm có 2 phương pháp đó là phương pháp sử dụng nhiệt và phương pháp không sử dụng nhiệt. Hôm nay cô hướng dẫn các em vận dụng kỹ thuật chế biến món ăn đơn giản nhất và cũng khá hấp dẫn trong thực đơn bữa ăn gia đình: món trộn dầu giấm rau xà lách. Món này dễ thực hiện, ăn ngon. Hy vọng chúng ta sẽ thành công.
- Trước khi đi vào thực hành làm món này, chúng phải thực hiện khâu sơ chế - chuẩn bị nguyên liệu.

I. Nguyên liệu

- Nguyên liệu gồm có:

Rau xà lách	200gam
Hành tây	200gam
Thịt bò mềm (nếu thích)	0,50gam
Cà chua chín	100gam
Tỏi phi vàng (nếu ăn được tỏi)	1 thìa cà phê
Giấm chua	1 bát ăn cơm
Đường kính	3 thìa canh
Muối tinh, hạt tiêu	mỗi thứ 1/2 thìa cà phê
Dầu ăn	1 thìa canh

Rau thơm mùi, ớt, xì dầu.

(có thể theo khẩu vị hoặc thay thịt bò bằng thịt lợn, hoặc không cần thịt).

II. Qui trình thực hiện

1. Chuẩn bị: Sơ chế nguyên liệu

- *Rau xà lách:* nhặt sạch tách từng lá (bỏ bớt lá ngoài), rửa sạch (rửa trực tiếp dưới vòi nước chảy), ngâm nước muối loãng khoảng 10 phút, vớt ra để ráo, vẩy sạch nước.
- *Thịt bò*: thái lát mỏng, ngang thớ, ướp tiêu, xì dầu (hoặc gia vị), xào chín.

  Xào thịt bò: chảo nóng, cho mỡ (dầu ăn), cho hành khô (hoặc tỏi) phi thơm, cho thịt bò vào, vặn to lửa, đảo nhanh tay bỏ ra đĩa.
- *Hành tây*: bóc vỏ khô, rửa sạch, thái mỏng ngâm giấm, đường (2 thìa súp dấm + 1 thìa súp đường).
- *Cà chua:* cắt lát, trộn giấm, đường (2 thìa súp giấm và 1 thìa súp đường).

  - Tỉa hoa ớt để trình bày món ăn

  +Chọn quả ớt thon dài, có màu đỏ tươi, không thối cuống.

  +Dùng kéo mũi nhọn cắt từ đỉnh nhọn của quả ớt đến gần cuống quả ớt (cách cuống khoảng 1-2cm, tỉa thành 5 cánh (đơn giản nhất).

  +Lõi ớt bỏ hạt, tạo thành nhụy hoa.

  +Cho ớt vào bát nước ngâm cho cánh hoa nở cong (có thể để dài cánh hoặc cắt ngắn).

2. Chế biến

* *Làm nước trộn dầu giấm*

Cho 3 thìa súp giấm + 1 thìa súp đường + 1/2 thìa cà phê muối, khuấy tan và nếm có vị chua, ngọt, hơi đậm cho tiếp 1 thìa dầu ăn vào khuấy đều cùng với tiêu và tỏi đã phi vàng.

* *Trộn rau*

Cho xà lách + hành tây + cà chua vào 1 khay to, đổ hỗn hợp dầu giấm vào trộn đều tay, nhẹ tay.

3. Trình bày sản phẩm

Xếp hỗn hợp xà lách vào đĩa, chọn một ít lát cà chua bày xung quanh, trên để hành tây, trên cùng là thịt bò bày vào đĩa rau. Trang trí rau thơm, ớt tỉa hoa.

♦ Tổng kết - dặn dò

- Thực hiện trộn dầu giấm rau xà lách chỉ nên thực hiện trước bữa ăn 5 phút.
- Có thể chỉ trộn dầu giấm + rau xà lách + cà chua + hành tây mà không cần có thịt bò.
- Lưu ý khi mua nguyên liệu:

  + Rau xà lách chọn loại to, dày, giòn và lá xoăn để trộn.

  + Cà chua chọn loại dày cùi, ít hạt vừa chín đỏ.

  + Có thể thay đổi nguyên liệu cho hợp khẩu vị.
- Chuẩn bị nguyên liệu, dụng cụ cho bài thực hành tiết sau.
- HS chia nhóm và phân công chuẩn bị sơ chế nguyên liệu ở nhà.

TIẾT 2

I. Kiểm tra việc chuẩn bị cho bài thực hành

- *Nguyên liệu*: Kiểm tra chất lượng nguyên liệu đã được chuẩn bị sơ chế.
- Dụng cụ, đồ dùng thực hành, bát đĩa.

GV gọi 1 em HS nhắc lại qui trình thực hiện chế biến món trộn dầu giấm rau xà lách.

GV bổ sung, nhắc lại kỹ thuật cơ bản, nhấn mạnh những điều cần lưu ý khi thực hành.

- *Yêu cầu của tiết thực hành:* Biết thực hiện hoàn chỉnh một món ăn đơn giản - ngon - trình bày đẹp có tính thẩm mĩ.
- *Yêu cầu về an toàn lao động* (dao kéo, bếp..), vệ sinh nơi làm thực hành sạch sẽ, gọn gàng... Trong khi làm việc nghiêm túc, không đùa nghịch.

♦ **Thực hành hoàn thành sản phẩm**

- Các tổ, nhóm thực hiện theo sự phân công.
- Thực hiện theo đúng qui trình - đúng kỹ thuật chế biến.

a. Sơ chế:

- Nguyên liệu đã được sơ chế ở nhà, trước khi vào chế biến GV kiểm tra, góp ý và rút kinh nghiệm giai đoạn 1 (sơ chế) và chuyển giai đoạn 2 chế biến món ăn.
- GV hướng dẫn HS thực hiện tỉa hoa ớt trang trí đơn giản, dễ làm.

b. Chế biến

- Hòa tan hỗn hợp đường + giấm + muối và nếm xem đã vừa khẩu vị thì gia giảm thêm (theo tỉ lệ đã hướng dẫn).
- Trộn dầu ăn + tỏi đã phi vàng (có thể thêm hành phi).
- Cho xà lách + cà chua + hành tây vào khay to trộn cùng hỗn hợp dầu giấm trộn đều nhẹ tay.

c. Trình bày

Trình bày có thể tùy sự sáng tạo của từng nhóm. Khi chấm GV nên khuyến khích sự sáng tạo.

♦ **Tổng kết - dặn dò**

- GV nhận xét chấm điểm sản phẩm được trình bày.
- Các tổ nhóm dọn vệ sinh nơi làm thực hành.
- Chấm điểm kỹ thuật, chất lượng sản phẩm, vệ sinh.

Dặn dò:

- Xem *bài 20: Thực hành trộn hỗn hợp - nộm rau muống* (SGK).
- Xem lại nội dung phần: Phương pháp trộn hỗn hợp (trang 90 SGK).

Bài 20

THỰC HÀNH
TRỘN HỖN HỢP- NỘM RAU MUỐNG

(2 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI THỰC HÀNH

Thông qua bài thực hành, HS:

- ***Hiểu được cách làm món nộm rau muống.***
- ***Nắm vững qui trình thực hiện món này.***
- ***Có kỹ năng vận dụng để chế biến được những món ăn có yêu cầu kỹ thuật tương tự.***
- ***Có ý thức giữ gìn vệ sinh an toàn thực phẩm.***

B. CHUẨN BỊ BÀI THỰC HÀNH

1. Chuẩn bị nội dung

- Nghiên cứu kỹ thuật chế biến món ăn không sử dụng nhiệt - phần nội dung trộn hỗn hợp.
- Lên kế hoạch thực hành phổ biến cho HS chuẩn bị.
- Chia nhóm nhỏ để thực hành.

2. Phân bố thời gian thực hành

- Nếu có điều kiện thực hành 2 tiết liền thì Tiết 1 GV hướng dẫn qui trình kỹ thuật - Tiết 2 HS thực hành chế biến.
- Nếu thực hiện 2 tiết tách rời thì:
  + *Tiết 1*: Hướng dẫn trên lớp qui trình - thao tác kỹ thuật cơ bản.
  + *Tiết 2*: HS thực hành chế biến - hoàn thành sản phẩm chấm điểm.

3. Chuẩn bị dụng cụ - phương tiện thực hành

- ***Dụng cụ:*** GV ghi yêu cầu chuẩn bị cho nhóm HS phân công mang đi.
- ***Phương tiện:*** nếu nhà trường có điều kiện thực hành tại phòng có đầy đủ tiện nghi thì tốt, nếu không có thì HS phân công trong nhóm và GV kiểm tra bổ sung kịp thời.

C. TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC THỰC HÀNH

GV gọi 1 HS nhắc lại nội dung phần chế biến món ăn không sử dụng nhiệt mục: *Trộn hỗn hợp.*

GV bổ sung:

Trộn hỗn hợp là cách pha trộn các thực phẩm đã được làm chín bằng các phương pháp khác, kết hợp với các gia vị tạo thành món ăn có giá trị dinh dưỡng cao, được nhiều người ưa thích.

♦ Qui trình thực hiện:

- Thực phẩm được làm sạch, cắt thái phù hợp, ngâm nước muối hoặc ướp muối, sau đó rửa lại cho hết vị mặn, vắt ráo.
- Thực phẩm động vật được chế biến chín mềm, cắt thái phù hợp.
- Trộn nguyên liệu thực vật + động vật + gia vị.
- Trình bày theo đặc trưng của món ăn, đẹp, sáng tạo.

♦ Yêu cầu kỹ thuật

- Giòn, ráo nước
- Vừa ăn, đủ vị chua, cay, mặn, ngọt.
- Màu sắc của thực phẩm động vật và thực vật trông đẹp, hấp dẫn.

GV: Cô cùng các em vừa ôn lại qui trình kỹ thuật chế biến món trộn hỗn hợp. Còn bây giờ chúng ta vận dụng qui trình kỹ thuật chế biến món trộn hỗn hợp vào 1 món cu thể: Nộm rau muống.

I. Nguyên liệu

Có thể thay thế nguyên liệu rau muống bằng nguyên liệu su hào, cà rốt, đu đủ ... tùy theo thời điểm thực hành để dễ chọn nguyên liệu thay thế cho phù hợp.

**** Nộm rau muống:***

Rau muống	2 bó (khoảng 1kg)
Tôm tươi	100gam
Thịt nạc	0,50 gam

Hành khô	5 củ
Đường kính	1 thìa súp (hoặc 2 thìa nếu ăn ngọt)
Giấm chua	1/2 bát ăn cơm
Chanh - ớt - tỏi	
Nước mắm	2 thìa súp
Rau thơm	
Lạc rang (đậu phộng)	50 gam giã nhỏ.

II. Qui trình thực hiện

1. Chuẩn bị: Sơ chế nguyên liệu

- *Rau muống:* nhặt bỏ lá già và cọng già, chẻ đôi, rửa sạch, ngâm nước.
- *Thịt - tôm:* rửa sạch, để ráo nước
  - + Luộc thịt và tôm: Đun sôi 1/2 bát nước, cho thịt vào luộc chín; sau đó cho tôm vào luộc, vớt tôm ra bóc vỏ, chẻ dọc tôm (nếu tôm nhỏ thì thôi), rút bỏ chỉ đất trên lưng tôm, sau đó ngâm tôm vào bát nước mắm pha chanh + tỏi + ớt, cho ngấm gia vị.
  - + Thịt luộc: thái mỏng, bản nhỏ và ngâm vào nước mắm cùng với tôm.
- *Hành củ khô:* bóc vỏ, rửa sạch, thái lát và ngâm vào giấm cho đỡ hăng.
- *Rau thơm:* nhặt, rửa sạch, cắt nhỏ

2. Chế biến

**** Làm nước trộn nộm***

- Tỏi bóc vỏ, giã nhuyễn cùng với ớt.
- Chanh vắt lấy nước, bỏ hạt.
- Trộn chanh + ớt + tỏi + đường + giấm, khuấy đều cho nước mắm (nên cho từ từ để điều chỉnh độ mặn), nếm đủ độ cay, mặn, chua, ngọt theo khẩu vị vừa ăn.

**** Trộn nộm***

- Vớt rau muống, vẩy ráo nước

- Vớt hành, để ráo
- Trộn đều rau muống và hành, cho vào đĩa, xếp thịt và tôm lên trên sau đó rưới đều nước trộn nộm lên.

3. Trình bày sản phẩm

Rải rau thơm và lạc rang giã nhỏ lên trên đĩa nộm, cắm ớt tỉa hoa trên cùng. Khi ăn trộn đều.

♦ Dặn dò:

- HS chia nhóm phân công chuẩn bị cho bài thực hành ở tiết sau.
- Các nhóm phân công chuẩn bị nguyên liệu và sơ chế sẵn.

TIẾT 2

♦ Kiểm tra việc chuẩn bị của HS

- Chuẩn bị nguyên liệu: rau muống, lạc, tôm, thịt, giấm, ớt, tỏi...
- Chuẩn bị đồ dùng: bát đĩa, dụng cụ thực hành.

GV gọi 1 HS nhắc lại qui trình kỹ thuật chế biến trộn hỗn hợp - nộm rau muống.

GV bổ sung, nhấn mạnh yêu cầu kỹ thuật.

- *Yêu cầu của giờ thực hành làm sản phẩm*: HS biết thực hiện hoàn chỉnh một món ăn đơn giản, ngon, trình bày đẹp, hấp dẫn
- *Yêu cầu an toàn lao động trong khi thực hành*: HS làm việc nghiêm túc, không đùa nghịch, giữ vệ sinh nơi làm thực hành gọn gàng, sạch sẽ.

♦ Thực hành hoàn thành sản phẩm

- Các tổ, nhóm thực hành theo sự phân công.
- Thực hành theo đúng qui trình, đúng kỹ thuật chế biến.

a. Sơ chế

- Nguyên liệu đã được sơ chế ở nhà.
- GV kiểm tra, nhận xét rút kinh nghiệm cho HS ở giai đoạn 1 (sơ chế).

b. Chế biến

* *Làm nước trộn*: pha chế ngon, vừa miệng: độ chua, cay, mặn, ngọt hợp khẩu vị.

* *Trộn nộm và trình bày*: nguyên liệu thực vật không héo, giòn ngon, vừa miệng, phù hợp, hấp dẫn.

c. Trình bày sản phẩm

HS trình bày sản phẩm sáng tạo, màu sắc hấp dẫn, giữ được màu sắc đặc trưng của nguyên liệu.

♦ Tổng kết - dặn dò

- GV chấm sản phẩm của các nhóm thực hành chú ý về kỹ thuật, chất lượng, thẩm mĩ.
- HS làm vệ sinh nơi thực hành sạch, gọn.
- Xem trước *bài 21: Tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình* (SGK)

Bài 21

TỔ CHỨC BỮA ĂN HỢP LÝ TRONG GIA ĐÌNH

(2 tiết)

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

Sau khi học song bài HS:

- ***Hiểu được thế nào là bữa ăn hợp lý.***
- ***Nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình.***
- ***Hiểu được tính hiệu quả của việc tổ chức bữa ăn hợp lý.***
- ***Yêu thích công việc, thích tìm tòi khám phá để tổ chức hoặc đề xuất được bữa ăn ngon, bổ, ít tốn kém và không lãng phí.***

B. CHUẨN BỊ

1. Chuẩn bị nội dung:

Nghiên cứu tài liệu, sách giáo khoa, sách tham khảo về dinh dưỡng, nghệ thuật ăn uống, ẩm thực... để tìm những nội dung cần thiết phục vụ bài giảng.

2. Phân bố nội dung bài giảng

Tiết 1: I. Thế nào là bữa ăn hợp lý.

II. Phân chia bữa ăn trong ngày.

Tiết 2: III. Nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình.

3. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Thực đơn về các bữa ăn trong ngày (có thể bằng hình ảnh).
- Hình ảnh một số món ăn tiêu biểu.
- Các biểu đồ phân bổ hoặc gợi ý chỉ định thực đơn theo bữa, theo ngày hay theo tuần.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

GV đặt vấn đề vào bài:

- Ăn là một nhu cầu thiết yếu để con người tồn tại, tuy nhiên ăn như thế nào để đảm bảo sự phát triển toàn diện về trí lực, về thể lực lại là một vấn đề không đơn giản. Ở mỗi quốc gia, trong đó có các dân tộc sinh sống, họ đều có thức ăn, uống và các món ăn riêng phù hợp với thói quen và tập quán của mình. Tuy nhiên có một điểm chung là dân tộc nào cũng có bữa ăn thường ngày trong gia đình, các bữa ăn tươi, các bữa cỗ tiệc...

  Đặc điểm dễ thấy là trong mỗi bữa ăn con người luôn mong muốn được thưởng thức ngon miệng, tạo được sự thích thú, vừa ý và phải có đủ chất dinh dưỡng cho nhu cầu của cơ thể, song không vượt quá khả năng tài chính của gia đình. Đó là lý do vì sao chúng ta cần quan tâm đến những cơ sở và cách thức tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình.

I. Thế nào là bữa ăn hợp lý?

GV nêu vấn đề hình thành khái niệm như thế nào là bữa ăn hợp lý?

- Cơ thể con người tự bản thân nó có những đòi hỏi về chất (thức ăn) để duy trì sự sống, sự tồn tại và phát triển. Nếu cung cấp cho cơ thể đầy đủ các chất dinh dưỡng thông qua con đường ăn uống, thì ta sẽ có một sức khỏe dồi dào, một trí lực sung mãn. Muốn có được đầy đủ các chất dinh dưỡng nuôi cơ thể thì nguồn cung cấp thức ăn trong bữa ăn cần có sự phối hợp những thực phẩm có đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết và theo tỉ lệ thích hợp.

GV yêu cầu HS nhắc lại kiến thức Bài 15 SGK - bữa ăn hợp lý cần những loại thực phẩm nào?

GV gợi ý để HS trả lời và chốt lại:

- Chọn đủ thực phẩm thuộc các nhóm dinh dưỡng để kết hợp thành một bữa ăn hoàn chỉnh (nhóm giàu chất đạm, giàu chất đường bột, giàu chất béo, giàu khoáng chất và vitamin).

GV lưu ý tùy theo điều kiện học tập của HS từng vùng, miền, khu vực có thể vận dụng hài hòa cách thức lên lớp, thích ứng với sự nhạy cảm của HS khi đưa các tình huống hoặc câu hỏi. Ví dụ như:

- Em hãy cho biết nhận xét chung về các bữa ăn thường ngày của gia đình:

  + Có những loại món ăn nào?

  + Có những loại chất dinh dưỡng nào?

  + Có đủ dùng không?

  + Có thấy ngon miệng không?

GV cho một ví dụ về cấu tạo một bữa ăn thường ngày của gia đình:

Món ăn	*Chất dinh dưỡng*
Đậu phụ sốt cà chua	Đường, bột, béo, vitamin
Tôm rang	Đạm, khoáng
Bắp cải luộc	Vitamin, chất sơ
Cà muối	Khoáng, chất sơ

Cho HS so sánh đối chiếu với 4 nhóm dinh dưỡng → rút ra nhận xét.

II. Phân chia số bữa ăn trong ngày

GV nêu vấn đề: Ngoài việc cấu tạo thực đơn của bữa ăn, việc phân chia số bữa ăn trong ngày có vai trò như thế nào đối với đời sống con người, chúng ta sẽ tìm hiểu về vấn đề này.

GV hỏi HS: Thông thường mỗi ngày chúng ta ăn bao nhiêu bữa?

HS:
- Hai bữa
- Ba bữa
- Nhiều bữa

Ở mỗi vùng, để phù hợp với sinh hoạt, họ bố trí thời gian và số bữa ăn trong ngày có thể không giống nhau. Điều kiện kinh tế cũng ảnh hưởng đến vấn đề này.

GV: Các em có thể phân biệt được như thế nào là bữa ăn chính, bữa ăn phụ trong ngày?

HS: Bữa chính có cơm mới nấu và nhiều món ăn hơn.

Bữa phụ không nhất thiết phải có cơm (ngô, khoai, sắn, mì nấu, cơm rang, bánh, sữa...).

GV nói thêm: Thông thường ở thành phố, thị trấn, thị xã đối với các gia đình công nhân, viên chức họ có 2 bữa chính là trưa và tối còn sáng là bữa ăn phụ. Còn ở nông thôn nói chung có nơi sinh hoạt như thị trấn thị xã, có nơi ăn sáng lại là bữa chính để họ kéo dài thời gian làm việc trong buổi.

GV khẳng định (sau khi HS đã nêu số bữa ăn trong ngày):

Thông thường mỗi ngày chúng ta ăn nhiều bữa (từ 2 bữa trở lên). Tại sao phải ăn nhiều bữa trong ngày? Khoa học đã khẳng định khi dạ dày hoạt động bình thường, thức ăn được tiêu hóa hết trong khoảng thời gian 4-5 giờ sau khi ăn.

Do vậy khoảng cách giữa mỗi bữa ăn thường từ 4 đến 5 giờ là hợp lý.

GV hỏi thêm:

- Nếu theo cách lý giải trên mỗi ngày có 24 giờ thì ta phải ăn bao nhiêu bữa? Tại sao?
- Tại sao ta cần ăn đủ bữa, đúng giờ mỗi ngày?

GV có thể hướng dẫn và gợi ý để HS hiểu sâu về tác dụng của sự phân chia số bữa ăn trong ngày.

+ Bữa sáng: Sau khi ngủ dậy, bụng đói (ngủ với thời gian dài hơn, bình thường khoảng 7 đến 9 giờ) nên ăn đủ năng lượng chuẩn bị cho lao động, học tập cả buổi. Không ăn sáng sẽ có hại cho sức khỏe vì hệ tiêu hóa làm việc không điều độ.

+ Bữa trưa: Sau buổi lao động, cần ăn bổ sung đủ chất, nên rút ngắn thời gian bữa ăn để có thời gian nghỉ ngơi nhằm tái tạo sức lao động để buổi làm việc sau có hiệu quả hơn.

+ Bữa tối: Sau một ngày lao động, cần ăn tăng khối lượng với đủ các món ăn ở 4 nhóm dinh dưỡng để bù đắp cho năng lượng, bị tiêu hao trong ngày (cả phần bù thời gian dài nghỉ, ngủ của tối và đêm).

Bữa tối gia đình sum họp, trò chuyện, ăn uống nên thời gian bữa ăn thường dài hơn.

Tóm lại: Ăn uống đúng bữa, đúng giờ, đúng mức, đủ năng lượng, đủ chất dinh dưỡng... là điều kiện cần thiết để bảo đảm sức khỏe và góp phần tăng thêm tuổi thọ.

♦ Tổng kết - dặn dò

- Yêu cầu HS về đọc SGK và hiểu như thế nào bữa ăn hợp lý? Liên hệ với bữa ăn của gia đình.
- HS chuẩn bị tiết 2 *phần III. Nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình.*

TIẾT 2

♦ Kiểm tra bài cũ:

Thế nào là bữa ăn hợp lý?

♦ Bài mới

III. Nguyên tắc tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình

Chúng ta đã tìm hiểu như thế nào là bữa ăn hợp lý ở tiết trước, trong tiết học này chúng ta sẽ giải thích tại sao đó là bữa ăn hợp lý?

1. Nhu cầu của các thành viên trong gia đình

Trong một gia đình thường gồm nhiều thành viên khác nhau như người lớn, trẻ em, nam, nữ.

Người lớn: Người già; Người đang làm việc; Phụ nữ có thai

Trẻ em: Ở độ tuổi khác nhau.

Hỏi: Em cho biết nhu cầu dinh dưỡng của mỗi thành viên trong gia đình như thế nào? (giống nhau và khác nhau)

HS trả lời như gợi ý SGK.

- Trẻ em đang lớn cần ăn nhiều loại thực phẩm để phát triển cơ thể.
- Người lớn đang làm việc, đặc biệt lao động chân tay, cần ăn các thực phẩm cung cấp nhiều năng lượng.
- Phụ nữ có thai cần ăn những thực phẩm giàu chất đạm, chất canxi và chất sắt.

GV chốt lại vấn đề:

Để định chuẩn cho việc chọn mua thực phẩm thích hợp cần tùy thuộc vào lứa tuổi, giới tính thể trạng và công việc mà mỗi người đòi hỏi về nhu cầu dinh dưỡng.

GV có thể cho HS nhắc lại kiến thức dinh dưỡng đã học về nhu cầu ăn uống của từng đối tượng (SGK).

Hỏi: Em có nhận xét gì nếu cần phải đáp ứng đầy đủ nhu cầu khác nhau của từng thành viên trong gia đình trong bữa ăn.

GV: Để trả lời được câu hỏi ta nghiên cứu mục 2.

2. Điều kiện tài chính

Điều kiện tài chính của mỗi gia đình ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình lựa chọn thực phẩm đáp ứng yêu cầu trong bữa ăn (cả về số lượng và chất lượng) tuy nhiên để mua đủ thức ăn cần thiết với số tiền hiện có khi đi chợ cần phải cân nhắc kỹ càng như:

- Lựa chọn loại thực phẩm đáp ứng được về chất dinh dưỡng mà đa số thành viên trong gia đình cần.

- Lựa chọn loại thực phẩm mới, tươi, ngon và phổ thông.

- Lựa chọn loại thực phẩm không trùng về nhóm dinh dưỡng chính

Ngoài những loại thực phẩm phải dùng tiền để mua, một số vùng nông thôn, vùng núi, hải đảo... có thể phối hợp với các loại thực phẩm mà có nguồn từ các loại gia cầm, gia súc nuôi được; các loại rau, củ, quả trồng được...

Nếu điều kiện tài chính cho phép thì có thể lựa chọn được các loại thực phẩm đáp ứng đủ nhu cầu bữa ăn, tuy nhiên để có một bữa ăn giàu chất dinh dưỡng, hợp lý không nhất thiết phải có nhiều tiền.

3. Sự cân bằng chất dinh dưỡng

Hỏi: Như thế nào là cân bằng các chất dinh dưỡng trong bữa ăn?

HS: Tái hiện kiến thức dinh dưỡng để trả lời, GV bổ sung:

- Phải có đủ thực phẩm thuộc 4 nhóm dinh dưỡng để kết hợp thành một bữa ăn hoàn chỉnh:

  + nhóm giàu chất đạm

  + nhóm giàu chất đường, bột

  + nhóm giàu chất béo

  + nhóm giàu khoáng chất và vitamin

Hỏi: Em hãy cho ví dụ một thực đơn về sự cân bằng chất dinh dưỡng? Loại thực phẩm em chọn thuộc nhóm dinh dưỡng nào?

HS: Nhiều tình huống thực tế HS trình bày, sẽ có các loại thực phẩm trùng nhau về nhóm dinh dưỡng hoặc lặp lại bởi cách chế biến.

GV: Cần hướng dẫn để HS thảo luận, phát hiện nhằm điều chỉnh lại cho phù hợp với nội dung bài dạy.

4. Sự thay đổi món ăn

Trong cuộc đời mỗi con người số lượng thực phẩm được tiêu thụ là rất lớn với nhiều chủng loại thực phẩm khác nhau ở các nhóm dinh dưỡng khác nhau. Ở mỗi giai đoạn, mỗi thời kỳ nó có đòi hỏi khác nhau về nhu cầu dinh dưỡng do vậy với mỗi người không thể duy trì ăn thường xuyên một loại thực phẩm (ăn loại thực phẩm ở các bữa liên tiếp gần

nhau) vì như vậy sẽ nhàm chán, không đáp ứng được nhu cầu đòi hỏi của cơ thể.

Hỏi: Tại sao phải thay đổi món ăn?

HS: Thay đổi món ăn trong các bữa ăn để tránh nhàm chán hay thích ăn hơn, ăn ngon hơn, dễ ăn hơn...

GV: Thay đổi món ăn trong thực đơn bữa ăn còn có tác dụng cân bằng các chất dinh dưỡng, thường xuyên bổ sung các chất dinh dưỡng cần thiết mà một loại thực phẩm không đáp ứng được.

Hỏi: Làm như thế nào để thay đổi được món ăn trong thực đơn bữa ăn?

HS: Có nhiều hình thức thay đổi như:

- Thay đổi loại thực phẩm để chế biến món ăn.
- Phối hợp các loại thực phẩm để làm một món ăn.
- Thay đổi cách chế biến món ăn.
- Đổi cách trình bày hình thức của món ăn.
- Phối hợp các loại món ăn trong 1 thực đơn hợp lý.

GV chốt lại và yêu cầu HS biết được:

- Thay đổi các phương pháp chế biến thức ăn để có món ăn ngon miệng.
- Thay đổi hình thức trình bày và màu sắc của món ăn để bữa ăn thêm phần hấp dẫn.
- Trong bữa ăn không nên có thêm món ăn cùng loại thực phẩm hoặc cùng phương pháp chế biến với món chính đã có sẵn.

  Ví dụ: Không bố trí nhiều món cá trong 1 bữa ăn (cá rán, cá kho, cá nấu...).

♦ Tổng kết dặn dò:

- Yêu cầu HS đọc phần *"Ghi nhớ"* - Yêu cầu nhắc lại.
- Nêu câu hỏi củng cố và luyện kỹ năng vận dụng kiến thức.
- Dặn dò HS đọc trước *bài 22 - Qui trình tổ chức bữa ăn.*

Bài 22

QUI TRÌNH TỔ CHỨC BỮA ĂN

(3 tiết)

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

Sau khi học song bài, HS:

- ***Hiểu được nguyên tắc xây dựng thực đơn.***
- ***Biết cách lựa chọn thực phẩm cho thực đơn.***
- ***Biết sắp xếp công việc hợp lý theo quy trình công nghệ nhất định như cách chế biến món ăn, trình bày bàn ăn, phục vụ và thu dọn trước, trong, sau khi ăn.***
- ***Rèn luyện kỹ năng làm việc khoa học, kỹ năng cuộc sống, gắn bó và có trách nhiệm với cuộc sống gia đình.***

B. CHUẨN BỊ

1. Chuẩn bị nội dung

- Nghiên cứu tài liệu, sách tham khảo liên quan đến bài giảng.
- Nghiên cứu kỹ nội dung bài trong SGK.
- Phân chia nội dung mỗi tiết phù hợp với yêu cầu, nhằm trang bị kỹ năng, công nghệ từng bước cho HS.

2. Phân bố nội dung bài dạy

Bài dạy "Qui trình tổ chức bữa ăn" được phân bố trong 3 tiết với vấn đề gồm nhiều mảng kiến thức do vậy cần xây dựng cấu trúc của mỗi tiết học đảm bảo:

- Mục tiêu đã xác định
- Vừa sức HS
- HS lĩnh hội và vận dụng được
- Dần từng bước hình thành kỹ năng cho HS.

Trong phần soạn này, nội dung bài dạy được phân bố:

Tiết 1: I. Xây dựng thực đơn.

Tiết 2: II. Lựa chọn thực phẩm cho thực đơn.

Tiết 3: III. Chế biến món ăn.

IV. Trình bày và thu dọn sau khi ăn.

3. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Một số mẫu thực đơn chuẩn bị của các bữa ăn:
  + Hàng ngày
  + Bữa tiệc
  + Bữa cỗ
- Một số hình ảnh về các món ăn của bữa ăn tự phục vụ.
- Một số hình ảnh về các món ăn có người phục vụ.
- Một số hình ảnh về các món ăn có trang trí.
- Các hình ảnh tự sưu tầm về cách trình bày món ăn, trình bày bàn ăn, các bữa cỗ, bữa tiệc cũng như bữa ăn gia đình...

* Nếu chuẩn bị được phương tiện nghe nhìn có các hình ảnh động về qui trình tổ chức bữa ăn thì các tiết học sẽ có hiệu quả thực tiễn cao.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Đặt vấn đề để vào bài:

Qui trình tổ chức bữa ăn thực chất là một vấn đề gồm nhiều mảng kiến thức. Do vậy hiểu qui trình tổ chức bữa ăn, thực hiện tổ chức bữa ăn cần phải có các thao tác chuẩn bị chu đáo, biểu hiện cụ thể là biết xây dựng kế hoạch chuẩn bị cho qui trình tổ chức bữa ăn như:

- Xây dựng thực đơn;
- Chọn lựa thực phẩm cho thực đơn;
- Chế biến món ăn;
- Trình bày bàn ăn và thu dọn sau khi ăn.

Hỏi: Nếu ta đảo các trình tự trên thì điều gì sẽ xảy ra?

HS: + Chọn thực phẩm không theo thực đơn

+ Không có thức ăn để trình bày

+ Hoặc trình bày thức ăn chưa chế biến...

GV: Vậy ta hiểu qui trình tổ chức bữa ăn là gì?

GV gợi ý để HS có thể trả lời được đó là tổ chức thực hiện các công việc theo một trình tự nhất định.

Ta sẽ lần lượt thực hiện trình tự này theo các tiết học.

TIẾT 1

I. Xây dựng thực đơn

1. Thực đơn là gì?

GV: Để hiểu được thực đơn là gì, chúng ta sẽ quan sát các hình ảnh sau (GV và HS đã chuẩn bị một số ảnh bày các món ăn của một bữa ăn gia đình, bữa tiệc hay bữa cỗ).

Hỏi: Em hãy kể tên các món ăn ở hình ảnh vừa quan sát.

HS: Liệt kê được một số món ăn.

GV: Phân tích cấu tạo các món ăn mà HS vừa được quan sát trực quan và rút ra kết luận: Những món ăn mà các em vừa liệt kê chi tiết sẽ được ghi lại. Bảng ghi những món ăn đó dự định sẽ được phục vụ trong bữa cỗ, tiệc hay bữa thường ngày chính là "thực đơn".

Hỏi: Vậy theo em thực đơn là gì?

HS: Thực đơn là bảng ghi tất cả các món ăn dự định sẽ phục vụ trong bữa ăn (ăn thường, bữa cỗ hay tiệc).

GV: Yêu cầu HS quan sát một thực đơn mẫu.

Hỏi: Em có nhận xét gì về trình tự được sắp xếp trong thực đơn?

HS: Sẽ có rất nhiều ý kiến trả lời như:

- Món nhiều đạm xếp ở trên (món ăn cụ thể).
- Món nhiều vitamin xếp ở trên (món ăn cụ thể).
- Món nhiều béo xếp ở...

GV ghi nhận và bổ sung cho đầy đủ ý, giải thích cho HS hiểu món nào ăn trước, món nào ăn sau, món nào ăn kèm với món nào... và trình tự sắp xếp các món ăn trong thực đơn phản ánh phần nào phong tục tập quán đồng thời thể hiện sự dồi dào, phong phú về thực phẩm.

GV nói thêm: Có thể nhìn vào thực đơn ta sẽ đánh giá được mức độ hiểu biết của người xây dựng thực đơn trong lĩnh vực ăn uống (kích thích động cơ tìm hiểu của HS).

GV: Mục đích của việc chuẩn bị thực đơn cho bữa ăn, nếu được chuẩn bị kỹ càng thì ta sẽ dễ dàng thực hiện, cụ thể như:

- Sẽ phải mua những loại thực phẩm nào?
- Mua thực phẩm đó ở đâu?
- Nếu không có loại thực phẩm như thực đơn thì ta sẽ thay thế bằng loại thực phẩm nào?

GV kết luận: Có thực đơn, công việc thực hiện bữa ăn sẽ được tiến hành trôi chảy, khoa học.

2. Nguyên tắc xây dựng thực đơn

a. Thực đơn có số lượng và chất lượng món ăn phù hợp với tính chất của bữa ăn.

Ta biết thực đơn là bảng ghi tất cả các món ăn dự liệu chuẩn bị cho bữa ăn. Thực đơn chưa định liệu được số lượng của từng món ăn nhưng lại định liệu được số lượng của các món ăn và chỉ định được các loại thực phẩm để chế biến thành các món ăn có trong thực đơn vì vậy khi xây dựng thực đơn ta trả lời câu *Hỏi:*

Xây dựng thực đơn cho loại bữa ăn nào?

- Bữa tiệc
- Bữa cỗ
- Bữa ăn thường.

Như vậy phải căn cứ vào tính chất của bữa ăn (tiệc, cỗ hay ăn thường) ta mới đặt cơ sở để xây dựng thực đơn.

Hỏi: Bữa cơm thường ngày em ăn những món ăn gì? gồm bao nhiêu món?

HS: Trả lời các món ăn thường ngày và gồm 3 đến 4 món ăn.

GV: Hỏi thêm một số HS và kết luận: Bữa ăn thường ngày có 3 đến 4 món ăn.

Tương tự như cách hỏi trên, HS sẽ nêu được tổng số món ăn trong bữa cỗ, bữa tiệc và kết luận.

Bữa cỗ hoặc liên hoan, chiêu đãi thường có 4-5 món ăn trở lên.

GV khái quát một số món thường có trong thực đơn:

+ Các món canh (hoặc súp).

+ Các món rau, củ, quả (tươi, trộn hay muối chua).

+ Các món nguội.

+ Các món xào, rán...

+ Các món mặn.

+ Các món tráng miệng.

Để tìm hiểu sự đa dạng của các loại món ăn GV phân công mỗi nhóm HS liệt kê số món ăn của từng loại. Tập hợp lại sẽ được một danh mục các món ăn phong phú cung cấp cho HS và làm tài liệu tham khảo.

b. Thực đơn phải đủ các loại món ăn chính theo cơ cấu bữa ăn

Hỏi: Trong thực đơn món ăn chính được hiểu như thế nào?

HS: Có nhiều cách trả lời khác nhau hoặc là lựa chọn một số món tiêu biểu của thực đơn hoặc là liệt kê tất cả các món ăn trong thực đơn trừ món tráng miệng...

GV: Đã có lúc chúng ta quan niệm các món ăn có giàu đạm, giàu đường bột và chất béo là những món ăn chính tuy nhiên khi đời sống ngày càng được cải thiện thì thực đơn bữa ăn (ăn thường, tiệc, cỗ...) phải đủ các loại món ăn cung cấp cho cơ thể 4 nhóm chất dinh dưỡng cần thiết. Thông thường ta thấy:

* Bữa ăn thường ngày gồm các nhóm chính: canh, mặn, xào (hoặc luộc) và dùng với nước chấm.

* Bữa liên hoan, chiêu đãi gồm đủ các loại món nêu ở mục a.

- Ta tham khảo thực đơn có các loại món ăn, có người phục vụ và dọn từng món lên bàn, nó có cơ cấu như sau:

  + Món khai vị (súp, nộm...);

  + Món ăn sau khai vị (món nguội, xào, rán...);

  + Món ăn chính (món mặn, thường là món nấu hoặc hấp, nướng giàu chất đạm);

  + Món ăn thêm (rau, canh...);

  + Món tráng miệng;

  + Đồ uống.

- Nếu bữa ăn có các món được dọn cùng một lúc lên bàn các loại món ăn thì hình thức tổ chức sẽ tùy thuộc vào tập quán ăn uống của

từng địa phương. Mỗi loại thực đơn cần có đủ các loại món ăn và có thể thay đổi món ăn theo từng loại thực phẩm của các nhóm thức ăn.

c. Thực đơn phải đảm bảo yêu cầu về mặt dinh dưỡng của bữa ăn và hiệu quả kinh tế

Đây là nguyên tắc thể hiện tính hợp lý, phù hợp với hoàn cảnh kinh tế của người dự định xây dựng thực đơn. Khi số món ăn dự định được tăng lên đáng kể ở các bữa cỗ, bữa tiệc thì việc xem xét các loại thực phẩm có giá trị phù hợp với khả năng tài chính của mình có ý nghĩa quan trọng. Có thể thay đổi loại thức ăn khác nhau trong cùng một nhóm, cân bằng dinh dưỡng giữa các nhóm thức ăn, lựa chọn thức ăn để bảo đảm hiệu quả tối ưu của thực đơn được xây dựng.

♦ Tổng kết - dặn dò

- Yêu cầu HS đọc hiểu xây dựng thực đơn là gì và các nguyên tắc xây dựng thực đơn.
- Nhấn mạnh điểm cần chú ý bằng câu hỏi củng cố : Muốn tổ chức tốt bữa ăn cần phải làm gì.
- Dặn dò HS chuẩn bị *phần II. Lựa chọn thực phẩm cho thực đơn.*

TIẾT 2

♦ Kiểm tra bài cũ

- Muốn tổ chức tốt bữa ăn cần phải làm gì?
- Khi xây dựng thực đơn bữa ăn phải tuân theo những nguyên tắc nào?

♦ Bài mới

II. Lựa chọn thực phẩm cho thực đơn

Trong tiết 1 ta đã nghiên cứu thực đơn là gì và thấy được ý nghĩa của việc xây dựng thực đơn. Xây dựng thực đơn là công việc lập kế hoạch phân bổ và chỉ định những việc phải làm tiếp theo, trong đó việc lựa chọn thực phẩm cho thực đơn là khâu quan trọng trong việc tạo nên chất lượng của thực đơn.

Hỏi: Ta căn cứ vào đâu để lựa chọn thực phẩm cho thực đơn?

HS: Vào loại món ăn có trong thực đơn vì rằng nhìn vào món ăn biết phải mua loại thực phẩm nào.

GV: Khi mua thực phẩm phải chú ý đến:

- Loại thực phẩm định mua.
- Số lượng thực phẩm định mua.

Hỏi: Ta nên mua loại thực phẩm như thế nào cho bữa ăn?

HS: - Phải chọn loại thực phẩm có chất lượng tốt như:

- Rau củ, quả phải tươi, ngon, không dập nát.
- Thịt, tôm, cá phải tươi ngon giữ được màu sắc đặc trưng.

GV mở rộng vấn đề lựa chọn thực phẩm: Phần các em vừa trình bày là cách chọn loại thực phẩm tươi sống, chúng ta có thể nghiên cứu thêm về cách chọn lựa thực phẩm ăn sẵn (đã qua chế biến). Đối với loại thực phẩm này hiện nay ở thành phố, thị trấn, thị xã... được sử dụng nhiều vì vậy chúng ta cũng cần quan tâm đến cách lựa chọn thực phẩm đã qua chế biến như:

- Thịt, tôm, cá (loại nhiều đạm) phải thơm mùi đặc trưng, mới chế biến, không bị nát, không ôi thiu và được bảo quản đúng qui cách.
- Rau, củ, quả chế biến sẵn (nộm, dưa góp...) giữ được màu sắc, tươi, thơm, không bị ôi, nẫu hay bị biến dạng mốc, lên men... và cũng được bảo quản không bị vi khuẩn xâm nhập.
- Các loại thực phẩm được làm khô (phơi, sấy, tẩm...) cũng cần lưu ý đến chất lượng (rắn chắc, thơm, không ẩm mốc).
- Các loại thực phẩm đóng hộp nên chọn hộp không bị bẹp, méo, rạn nứt và có thời hạn sử dụng rõ ràng. Tốt nhất là lựa chọn của cơ sở sản xuất có địa chỉ và tên tuổi.

Hỏi: Mua bao nhiêu thực phẩm cho thực đơn bữa ăn?

HS: Căn cứ vào số người ăn để tính toán số lượng thực phẩm cần có.

GV: Mua thực phẩm đủ dùng phù hợp với thực đơn, tránh lãng phí cũng là một bài toán trong nguyên tắc xây dựng thực đơn vì vậy khi mua cần chú ý không những đến chất lượng mà còn phải chú ý đến số lượng thực phẩm.

Kết luận: Chọn thực phẩm là khâu rất quan trọng trong việc tạo nên chất lượng của thực đơn. Cần phải mua thực phẩm tươi ngon, vừa đủ dùng và tùy thuộc vào số người dự bữa.

1. Đối với thực đơn thường ngày

a. Nên chọn đủ các loại thực phẩm cần thiết cho cơ thể trong một ngày (gồm đủ các nhóm thức ăn)

Mỗi người hằng ngày đều phải ăn uống để sống và làm việc, vì vậy cần phải tính toán chế độ ăn uống hợp lý giúp cơ thể có thể hấp thụ một cách tốt nhất các loại thực phẩm được chế biến cho các bữa ăn trong ngày. Điều quan tâm là làm thế nào với điều kiện của mình, ta luôn chọn đủ các loại thực phẩm cần thiết cho cơ thể trong một ngày.

GV yêu cầu HS trao đổi và thảo luận vấn đề này theo nhóm.

HS cử đại diện lên trình bày ý kiến.

GV ghi ý kiến HS lên bảng, những ý kiến hay yêu cầu HS ghi nhớ để vận dụng.

b. Khi chuẩn bị thực đơn thường ngày cần quan tâm đến số người, tuổi tác, tình trạng sức khỏe, công việc sở thích về ăn uống, lựa chọn thực phẩm đáp ứng nhu cầu năng lượng và định lượng khẩu phần ăn trong ngày.

Như vậy đối với thực đơn thường ngày cần lưu ý:

- Giá trị dinh dưỡng của thực đơn;
- Đặc điểm của những người trong gia đình;
- Ngân quĩ gia đình.

2. Đối với thực đơn dùng trong các bữa liên hoan, chiêu đãi

Thông thường khi tổ chức các bữa liên hoan, chiêu đãi vấn đề xây dựng thực đơn đãi khách được đặc biệt quan tâm và hàng loạt câu hỏi được đặt ra như:

- Sẽ tổ chức bữa tiệc, bữa liên hoan theo hình thức nào?
  Tự phục vụ hay có người phục vụ.
- Thành phần của những người tham dự ra sao? bao nhiêu người?
  Giới tính, độ tuổi, nghề nghiệp, vị trí công tác...

- Thời gian như thế nào?
  Giữa buổi sáng, buổi trưa, chiều hay tối.
- Sẽ lựa chọn loại thực đơn nào phù hợp với sở thích và điều kiện tài chính?

Các câu hỏi trên sẽ là cơ sở cho việc xây dựng thực đơn dùng cho bữa liên hoan, chiêu đãi từ đó có kế hoạch thực hiện lựa chọn thực phẩm cho thực đơn phù hợp và hiệu quả.

GV cho HS vận dụng tại lớp: Lựa chọn thực phẩm cho thực đơn liên hoan ở gia đình em nhân ngày Quốc tế phụ nữ 8 tháng 3. GV yêu cầu HS phân tích các dữ liệu cơ sở như trên và định lượng được các loại thực phẩm cần có cho thực đơn (mua và tự sản xuất ra).

GV kết luận theo SGK: Tùy theo hoàn cảnh và điều kiện sẵn có, kết hợp với tính chất của bữa ăn mà chuẩn bị thực phẩm cho phù hợp, cân đối với số người dự. Không nên quá cầu kỳ, tiêu pha (xài) hoang phí cho các bữa tiệc để thiếu hụt ngân quĩ gia đình.

♦ Tổng kết - dặn dò

- Yêu cầu HS liên hệ những kiến thức đã học để biết cách lựa chọn thực phẩm.
- Dặn dò HS chuẩn bị *phần III. Chế biến món ăn.*

TIẾT 3

♦ Kiểm tra bài cũ:

Lựa chọn thực phẩm như thế nào cho thực đơn thường ngày?

♦ Bài mới

III. Chế biến món ăn

Để cơ thể con người hấp thụ một cách tốt nhất các chất dinh dưỡng có trong thực phẩm thì các loại thực phẩm được lựa chọn phải được chế biến đúng kỹ thuật. Ngoài ra việc chế biến đúng kỹ thuật sẽ tạo ra được các món ăn đặc sắc, hấp dẫn và đảm bảo đủ chất bổ dưỡng.

Hỏi: Muốn chế biến một món ăn phải qua khâu nào?

HS liên hệ kiến thức và kỹ năng đã học để phát biểu, giáo viên ghi nhận và tóm tắt gồm 3 khâu chính:

+ Sơ chế thực phẩm;

+ Chế biến món ăn;

+ Trình bày món ăn;

1. Sơ chế thực phẩm

Khái niệm: Sơ chế thực phẩm là khâu chuẩn bị thực phẩm trước khi chế biến.

Hỏi: Khi chọn mua thực phẩm, trước khi cho vào chế biến thành món ăn ta phải làm gì?

HS: Trả lời nhiều ý như thái, cắt, gọt, rửa sạch...

GV: Công đoạn trước khi chế biến mà các em vừa nêu gọi là sơ chế thực phẩm.

Hỏi: Qui trình sơ chế thực phẩm được thực hiện như thế nào?

GV: Gợi ý sắp xếp thành một qui trình sơ chế thực phẩm. Tùy loại thực phẩm, cách sơ chế có khác nhau nhưng thường gồm những động tác sau:

- Làm sạch thực phẩm: loại bỏ những phần không ăn được và sử dụng các biện pháp để thực phẩm được sạch như rửa, lau, nhúng, tráng...
- Pha chế thực phẩm: cắt, thái thực phẩm theo yêu cầu của từng món ăn.
- Tẩm ướp thực phẩm: sử dụng các loại gia vị, hương liệu... ướp thực phẩm theo nhu cầu và sở thích (nếu cần).

GV có thể mở rộng nội dung này bằng hình thức cho HS đưa ra các ví dụ cụ thể trong cách sơ chế thực phẩm như:

+ Loại thực phẩm cần làm sạch: rau muống

- Nhặt rau muống như thế nào để luộc, nấu, xào
- Rửa rau muống (rau cạn, rau nước có bèo...)

+ Loại thực phẩm cần pha chế: đậu phụ

- Cắt đậu phụ như thế nào để rán.

+ Tẩm ướp thực phẩm: cá

- Ướp cá như thế nào trước khi kho.

Lưu ý mỗi vùng miền có phương pháp pha chế, tẩm ướp có thể khác nhau vì vậy GV cần tìm hiểu và hướng dẫn HS thực hiện phù hợp với thực tế.

2. Chế biến món ăn

Khi ta xây dựng thực đơn bữa ăn thì những món ăn có trong thực đơn đã được ta ấn định về cách chế biến. Ví dụ như:

- Thực đơn có món thịt gà luộc.
- Phương pháp chế biến: Luộc thịt gà

Hỏi: Luộc thịt gà là áp dụng phương pháp chế biến nào?

HS: Là phương pháp làm chín thực phẩm trong nước.

GV: Làm chín thực phẩm ở trong nước là một trong những phương pháp chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt.

Hỏi: Hãy kể các phương pháp chế biến thực phẩm theo phương pháp sử dụng nhiệt?

HS: Làm chín thực phẩm trong nước: luộc, nấu, kho.

Làm chín thực phẩm bằng hơi nước: hấp (đồ).

Làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa: nướng.

Làm chín thực phẩm trong chất béo: rán, rang, xào.

Hỏi: Ngoài các phương pháp chế biến thực phẩm theo phương pháp sử dụng nhiệt còn những phương pháp chế biến nào khác?

HS: Các phương pháp chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt:

+ Trộn dầu giấm.

+ Trộn hỗn hợp.

+ Muối chua.

Hỏi: Chúng ta đã kể ra các phương pháp chế biến thực phẩm. Vậy mục đích của việc chế biến là gì?

HS: Làm cho thực phẩm chín, dễ hấp thụ, dễ đồng hóa, tăng giá trị cảm quan... vì qua chế biến, thực phẩm thay đổi về trạng thái, hương vị, màu sắc...

GV: Chế biến món ăn theo thực đơn là việc thực hiện một kế hoạch đã đặt ra đòi hỏi phải đúng kỹ thuật và tuân theo những phương pháp chế biến thực phẩm nhất định thích hợp cho từng loại món ăn của thực đơn.

3. Trình bày món ăn (hình 3.25)

Khi các món ăn trong thực đơn đã được chế biến hoàn chỉnh. Việc trình bày các món ăn đó như thế nào cũng là một yêu cầu quan trọng (thể hiện mong muốn của người xây dựng thực đơn).

Hỏi: Tại sao phải trình bày món ăn?

HS: - Để tạo vẻ đẹp cho món ăn.

- Tăng giá trị mĩ thuật của bữa ăn.

- Hấp dẫn và kích thích ăn ngon miệng.

GV: Khi trình bày món ăn cần vận dụng các ý tưởng sáng tạo của cá nhân như chú ý đến màu sắc, hình dáng, mùi vị... tạo ra sự phối hợp hài hòa, hấp dẫn...

IV. Bày bàn và thu dọn sau khi ăn

GV chuyển ý: Để có một bữa ăn chu đáo, tươm tất ngoài việc chuẩn bị thực đơn, lựa chọn thực phẩm cho thực đơn và chế biến món ăn... người tổ chức cần chú ý đến việc bày dọn thức ăn lên bàn và thu dọn sau khi ăn.

Hỏi: Tại sao cần chú ý đến việc bày dọn thức ăn lên bàn?

HS: - Thể hiện sự chu đáo của người tổ chức.

- Tạo được ấn tượng thẩm mỹ.

- Tạo được sự hấp dẫn.

- Tạo được không khí đầm ấm, gần gũi...

Hỏi: Hình thức trình bày bàn ăn phụ thuộc vào những yếu tố nào?

HS: Được quan sát một số hình ảnh, tư liệu về cách bày dọn thức ăn, trang trí bàn ăn... rút ra ý chính:

- Bày bàn phụ thuộc vào dụng cụ ăn uống và cách trang trí bàn ăn.

1. Chuẩn bị dụng cụ

- Căn cứ vào thực đơn và số người dự bữa để tính số bàn ăn và các loại bát (chén), đĩa, thìa (muỗng), đũa, ly, cốc... cho đầy đủ và phù hợp.
- Cần chọn dụng cụ đẹp, phù hợp với tính chất bữa ăn.

2. Bày bàn ăn

- Bàn ăn cần phải trang trí lịch sự, đẹp mắt. Món ăn đưa ra theo thực đơn, được trình bày đẹp, hài hòa về màu sắc và hương vị.
- Cách trình bày bàn ăn và bố trí chỗ ngồi cho khách phụ thuộc vào tính chất của bữa ăn.

3. Cách phục vụ và thu dọn bàn ăn

a. Phục vụ

Hỏi: Để tạo cho bữa ăn thêm chu đáo, lịch sự người phục vụ cần phải có thái độ như thế nào?

HS: - Phải ân cần, niềm nở, vui tươi, tỏ lòng quý trọng khách.
- Khi dọn ăn tránh với tay trước mặt khách.

GV: Phục vụ bàn ăn ở các bữa cỗ, bữa tiệc hay liên hoan thái độ của người phục vụ giữ vai trò quan trọng thể hiện bằng trách nhiệm phục vụ, phân biệt được những việc gì cần phải làm và không nên làm để tạo sự hài lòng và thiện cảm của khách đối với người tổ chức.

b. Dọn bàn ăn

Sau khi ăn xong, người phục vụ phải thu dọn bàn, dọn dẹp vệ sinh sạch sẽ, chu đáo.

Cần chú ý khi dọn bàn ăn:

- Không dọn bàn khi còn người đang ăn.
- Cần có phương pháp sắp xếp dụng cụ ăn uống theo từng loại (nhất là đối với loại ly, cốc dễ vỡ).

♦ **Tổng kết - dặn dò**

- Yêu cầu HS đọc phần "Ghi nhớ" và gọi HS nhắc lại.
- Nhấn mạnh các điểm cần chú ý bằng các câu hỏi củng cố (bám vào câu hỏi SGK).
- Dặn dò HS chuẩn bị *bài 23: Thực hành - Xây dựng thực đơn.*

Bài 23

THỰC HÀNH
XÂY DỰNG THỰC ĐƠN

(2 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI THỰC HÀNH

Thông qua bài tập thực hành, HS:

- ***Biết cách xây dựng được thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày.***
- ***Thực đơn dùng cho bữa cỗ, bữa ăn liên hoan.***
- ***Có kỹ năng vận dụng để xây dựng được những thực đơn phù hợp đáp ứng yêu cầu ăn uống của gia đình.***

B. CHUẨN BỊ BÀI THỰC HÀNH

1. Chuẩn bị nội dung

- Nghiên cứu kỹ phần nội dung
- Lập kế hoạch triển khai thực hành để HS thực hiện ngay tại lớp.
- HS học kỹ *Bài 22* chú ý phần nội dung xây dựng thực đơn để vận dụng vào bài thực hành.

2. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

- Danh sách các món ăn thường ngày cho gia đình.
- Danh sách các món ăn bữa liên hoan, bữa cỗ.
- Bảng cơ cấu thực hiện bữa ăn thường ngày.

3. Phân bố thời gian thực hành

Tiết 1: I. Thực đơn dùng cho bữa ăn hàng ngày.

Tiết 2: II. Thực đơn dùng cho các bữa liên hoan hay bữa cỗ.

C. TIẾN TRÌNH TỔ CHỨC THỰC HÀNH

1. Kiểm tra bài cũ

- Muốn tổ chức tốt bữa ăn, cần phải làm gì?
- Hãy nêu những điểm cần lưu ý khi xây dựng thực đơn.

2. Giới thiệu bài thực hành

Ở hai bài học trước các em đã biết tổ chức bữa ăn trong gia đình như thế nào là hợp lý và qui trình tổ chức bữa ăn trong gia đình như thế nào là phù hợp, hợp lý từ bữa ăn đơn giản hàng ngày, đến bữa cỗ hay bữa liên hoan. Từ vốn kiến thức đó hôm nay cô giúp các em vận dụng vào việc xây dựng thực đơn cho bữa cơm thường ngày của gia đình em.

I. Thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày

Hỏi: Em cho biết thực đơn là gì?

+ Là bảng ghi lại tất cả những món ăn dự định sẽ phục vụ trong bữa tiệc, cỗ, liên hoan hay bữa ăn thường ngày.

Hỏi: Em cho biết nguyên tắc cơ bản khi xây dựng thực đơn thường ngày cho gia đình?

+ Đảm bảo thực đơn có số lượng và chất lượng phù hợp với tính chất hàng ngày có từ 3 đến 4 món.
+ Thực đơn đủ món chính theo cơ cấu bữa ăn: canh, món mặn, món xào (hoặc luộc) và dùng với nước chấm.
+ Thực đơn phải đảm bảo đủ yêu cầu về dinh dưỡng.
+ Thực đơn phải đủ các nhóm thức ăn, phải phù hợp cho số người và quan tâm đến tuổi tác, tình trạng sức khỏe.

HS quan sát hình 3.26 (SGK) danh mục món ăn thường ngày và bảng cơ cấu thực đơn hợp lý của bữa ăn thường ngày.

Hỏi: Ở gia đình em thường dùng những món ăn gì trong ngày?

Em hãy nêu nhận xét về thành phần và số lượng món ăn của bữa cơm gia đình.

GV: Lắng nghe HS trả lời và ghi lên bảng.

GV nhận xét, điều chỉnh, bổ sung cho phù hợp và đảm bảo yêu cầu dinh dưỡng, số lượng:

+ Trong bữa cơm thường ngày ở gia đình khi xây dựng thực đơn nên chọn những món ăn thuộc loại chế biến nhanh, thực hiện đơn giản, số lượng món vừa phải từ 3 đến 4 món.

+ Các món ăn: có 3 món chính: món canh, món mặn, và món xào. Thêm vào đó có 1 đến 2 món phụ ăn kèm.

Ví dụ: Bữa cơm gia đình mùa hè

- Món chính: 1- canh cua nấu rau mồng tơi mướp
  2- đậu dán tẩm hành hoa
  3- thịt kho tàu
- Món phụ: 1- cà muối ăn với canh cua nấu rau
  2- dưa cải muối ăn cùng thịt kho hoặc trộn dưa chuột...

♦ Thực hành cá nhân

GV nêu yêu cầu:

- Phần thời gian còn lại của tiết học (khoảng 20 phút) cá nhân mỗi em tự xây dựng 1 thực đơn cho bữa cơm thường ngày ở gia đình em.
- Sau đó GV thu bài tập, nhận xét chung và chọn một vài bài tiêu biểu nhận xét, rút kinh nghiệm mặt nào nên và chưa nên.
- GV có thể cho điểm ngay một số bài đã nhận xét, số bài còn lại mang về nhà chấm.

♦ Dặn dò:

- Về nhà HS xem lại nội dung xây dựng thực đơn cho bữa liên hoan, bữa cỗ, chuẩn bị cho bài thực hành tuần sau.

TIẾT 2

II. Thực đơn cho bữa liên hoan hay bữa cỗ

HS quan sát hình 3.27 (SGK) - Danh mục món ăn trong các bữa liên hoan hay bữa cỗ.

Hỏi: - Qua xem hình 3.27 (SGK) em hãy nhớ lại bữa cỗ, bữa liên hoan gia đình em tổ chức (hoặc em được mời tham dự), nêu thành phần, số lượng món ăn?

GV ghi lên bảng nhận xét của HS và bổ sung.

Hỏi: Em hãy so sánh bữa cỗ (hoặc liên hoan) với các bữa ăn thường ngày, em có nhận xét gì?

+Số món nhiều hơn, hàm lượng chất dinh dưỡng trong các món ăn nhiều hơn.

Hỏi: Em hãy nêu nguyên tắc cơ bản khi xây dựng thực đơn bữa cỗ hoặc bữa liên hoan.

GV: - Bữa cỗ hoặc bữa liên hoan có từ 4 đến 5 món trở lên. Các món được chia thành các loại sau:

+ Các món canh hoặc súp;
+ Các món rau, củ, quả (tươi hoặc trộn);
+ Các món nguội;
+ Các món xào, rán...;
+ Các món mặn;
+ Các món tráng miệng.

- Nếu bữa liên hoan, bữa tiệc có người phục vụ và dọn từng món lên bàn, các món được cơ cấu như sau:

+ món khai vị (súp, nộm);
+ món ăn sau khai vị (món nguội, xào, rán...);
+ món ăn chính (món mặn, thường là món nấu hoặc hấp, nướng... giàu chất đạm);
+ món ăn thêm (rau, canh...);
+ món tráng miệng;
+ đồ uống.

- Nếu bữa ăn có các món được dọn cùng một lúc lên bàn, việc tổ chức sẽ tùy thuộc vào tập quán của từng địa phương.
- Mỗi loại thực đơn cần có đủ loại các món ăn và có thể thay đổi món ăn theo từng loại thực đơn cho bữa liên hoan (tiệc).

Tóm lại: Khi xây dựng thực đơn cho bữa liên hoan (tiệc) hoặc bữa cỗ:

- Số lượng món ăn: có từ 4 đến 5 món trở lên. Tùy thuộc vào điều kiện vật chất, tài chính, thực đơn có thể tăng cường lượng và chất.
- Các món ăn: thực đơn thường được kê theo các loại món chính, món phụ, món tráng miệng và đồ uống.

♦ Phần thực hành theo tổ - nhóm

GV nêu yêu cầu bài thực hành theo tổ tiếp theo:

- Mỗi tổ cùng bàn và xây dựng một thực đơn cho bữa cỗ hoặc bữa liên hoan
- Các tổ thảo luận tìm món ăn thích hợp đảm bảo đủ lượng và chất.
- Sau 20 phút các tổ nộp để GV nhận xét.

♦ Tổng kết - dặn dò

- Mỗi tổ cử đại diện trình bày thực đơn của tổ mình để cả lớp và GV nhận xét.
- Dặn dò HS xem *bài 24 (SGK): Thực hành: Tỉa hoa trang trí món ăn từ một số loại rau, củ, quả*
- HS chuẩn bị dụng cụ và nguyên liệu cần thiết.

Bài 24

THỰC HÀNH
TỈA HOA TRANG TRÍ MÓN ĂN

(2 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI THỰC HÀNH

Qua bài thực hành, HS:

- ***Biết được cách tỉa hoa bằng rau, củ, quả.***
- ***Thực hiện được một số mẫu hoa đơn giản, thông dụng để trang trí món ăn.***
- ***Có kỹ năng vận dụng các mẫu tỉa hoa để trang trí món ăn.***

B. CHUẨN BỊ

♦ Chuẩn bị nội dung

Phân bố thời gian thực hành:

Tiết 1: - Giới thiệu nguyên liệu, dụng cụ tỉa hoa;
- Các hình thức tỉa hoa;
- Tỉa hoa từ quả cà chua.

Tiết 2: - Tỉa hoa từ quả dưa chuột;
- Cách trình bày sản phẩm.

♦ Chuẩn bị nguyên liệu và dụng cụ:

Tỉa hoa là một kỹ thuật có tính chất kỹ xảo hoàn toàn, cho nên nguyên liệu và dụng cụ tỉa nó có yêu cầu riêng. Cụ thể ở bài này:

- **Dụng cụ:** dao: cần sắc nhọn, lưỡi mỏng,
  thớt nhựa: mỗi bàn 1 cái,
  đĩa sứ đáy phẳng, trắng, to, hình tròn hoặc hình bầu dục.
- **Nguyên liệu:** không dập nát, cà chua không to quá, dưa thẳng, không nhiều hột.

GV chú ý: để đảm bảo yêu cầu riêng về nguyên liệu và dụng cụ cho bài thực hành, đồng thời không xảy ra tai nạn (HS hiếu động, cầm dao nhọn đùa nghịch), GV có thể thu tiền rồi đặt mua ở chợ trước giờ thực hành tập kết tại lớp.

Yêu cầu mỗi HS: - 1 dao nhọn,
- 2 quả cà chua,
- 1,5 quả dưa chuột,
- cuối giờ mỗi HS hoàn thành 1 sản phẩm.

◆ **Chuẩn bị đồ dùng dạy học**

- Các tranh ảnh tỉa hoa liên quan đến 2 loại nguyên liệu này để kích thích hứng thú học tập của HS.
- Hình vẽ các bước thao tác được phóng to.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Giới thiệu bài

- Các nguyên liệu bằng rau củ quả khi sử dụng để chế biến món ăn nếu được áp dụng kỹ thuật tỉa sẽ biến chúng thành vô số các hình tượng khác nhau như hình hoa, lá, con giống... đem trang trí trên đĩa thức ăn khiến hình thái món ăn trở thành phong phú hơn, đẹp mắt và hấp dẫn hơn, nâng cao giá trị thẩm mỹ của món ăn, kích thích mạnh mẽ đến thị giác người ăn, góp phần tăng khả năng tiêu hóa và hấp thu.
- Yêu cầu kỷ luật: đây là bài thực hành có những thao tác kỹ thuật tinh xảo; dụng cụ tỉa sắc nhọn, nên yêu cầu các em ngồi ngay ngắn, không đi lại đùa nghịch để tránh gây tai nạn.

TIẾT 1

I. Nguyên liệu và dụng cụ tỉa hoa (hình 3.28)

1. Nguyên liệu

Hỏi: Người ta hay dùng các loại nguyên liệu nào để tỉa hoa?

Yêu cầu trả lời: Các loại rau, củ, quả như: hành lá, hành củ, dưa chuột, cà chua, đu đủ... (SGK).

GV củng cố thêm: người ta sử dụng rất nhiều loại rau củ quả để tỉa hoa nhưng không phải là tất cả, chỉ những loại có đặc tính:

+ không bở, không nhũn, ít chảy nước, có độ cứng, dai dẻo vừa phải.

+ có màu sắc đẹp, có thể lạng mỏng và dễ uốn cong.

+ ngoài ra để trang trí như hoa thật ngoài thiên nhiên người ta còn sử dụng thêm những nguyên liệu phụ như rau gia vị. Tất cả các loại nguyên liệu đem vào tỉa hoa đều phải đạt yêu cầu kỹ thuật, phù hợp với từng loại hoa. Trước khi tỉa phải được lựa chọn kỹ, sơ chế sạch.

2. Dụng cụ tỉa hoa

Hỏi: Cần những dụng cụ gì để tỉa hoa?

Yêu cầu trả lời: (SGK)

II. Các hình thức tỉa hoa (SGK)

III. Thực hiện mẫu

1. Tỉa hoa từ quả cà chua - Tỉa hoa hồng

- GV treo hình vẽ các bước thao tác được phóng to lên bảng (hình 3.35) và giới thiệu: có 2 cách tỉa hoa hồng từ quả cà chua đó là hoa hồng cuốn vỏ và hoa hồng cuốn lát. Hình vẽ này là thao tác tỉa hoa hồng cuốn vỏ, gọi HS đọc phần 4 trang 120 SGK.
- GV nêu một số yêu cầu trước khi thao tác:

+ *Yêu cầu về nguyên liệu*: chọn quả nhỏ, tròn đều, chín vừa tới.

+ *Yêu cầu về tư thế*: ngồi thoải mái, vai thẳng, đầu hơi cúi, mắt chăm chú nhìn vào dao.

+ *Yêu cầu về thao tác*: Tay trái cầm nguyên liệu, tay phải cầm dao, ngón tay cái tỳ lên sống dao, ngón tay trỏ áp vào má dao, chỗ dao tiếp xúc với nguyên liệu làm cữ cho dao khỏi trật ra, trật vào để tỉa cho đều. Ba ngón tay còn lại nắm chặt chuôi dao.

Không nên cầm dao chặt quá, chỉ cầm chắc để điều khiển dễ dàng, vì thao tác cụ thể trong khi tỉa thường rất linh hoạt, có khi sử dụng lưỡi

dao sắc, có khi dùng mũi dao, chiều chuyển động của dao luôn thay đổi.

- GV thao tác mẫu, HS quan sát (phần 4 trang 120 SGK).
- HS thao tác dưới sự hướng dẫn của GV.

Trong khi HS thao tác GV cần lưu ý HS:

+ Tỉa thận trọng vì dụng cụ tỉa sắc bén, hoa tỉa nhỏ, nên dễ làm đứt cánh, hỏng sản phẩm khi gần kết thúc.
+ Không lạng phần vỏ quá dày vì cánh hoa sau khi cuốn sẽ cứng không giống với hoa thật.
+ Không lạng mỏng quá vì khi cuốn cánh dễ dính nhau, dễ đứt, hoa chóng khô không đẹp.
+ Khi cuốn lòng bàn tay phải đỡ phần cuống hoa.
+ Bày sản phẩm vào đĩa sứ trắng.

♦ Đánh giá tiết thực hành - dặn dò

- Cho từng bàn tự đánh giá nhận xét sản phẩm của bàn khác.
- GV có thể chấm những sản phẩm tiêu biểu.
- Nhận xét rút kinh nghiệm giờ thực hành (lưu ý: ý thức kỷ luật của HS).
- HS dọn vệ sinh.
- GV thu dao tỉa tập chung 1 chỗ.
- Dặn dò: + Mang thớt (mỗi bàn 1 cái)
  + Đĩa sứ trắng hình tròn hoặc bầu dục.

TIẾT 2

♦ Tổ chức thực hành

- GV phát nguyên liệu và dụng cụ cho HS.
- Nhắc lại yêu cầu về kỷ luật.
- Kiểm tra phần chuẩn bị thực hành của HS.

♦ **Bài mới**

III. Thực hiện mẫu *(tiếp)*

2. Tỉa hoa từ quả dưa chuột

- GV đặt vấn đề: Từ quả dưa chuột người ta có thể tỉa được rất nhiều các hình tượng khác nhau như: 1 lá: 2 lá: 3 lá: bó lúa, con tôm... trong điều kiện thời gian có hạn, cô chỉ hướng dẫn các em tỉa một số loại đơn giản sau:

a. Tỉa 1 lá và 3 lá:

- GV treo hình vẽ các bước thao tác được phóng to lên bảng (hình 3.32)
- Một lá:
- Ba lá: (gọi HS đọc SGK)
- GV nêu một số yêu cầu trước khi thao tác:
  + *Yêu cầu về nguyên liệu:* chọn quả dưa to vừa, ít hột, thẳng.
  + *Yêu cầu về kỹ thuật*: các lát dưa phải chẻ đều nhau, mếu không khi uốn cánh không xòe đều, sản phẩm sẽ xấu

    chẻ dày: uốn dễ gãy

    chẻ mỏng: không uốn cánh được

  Sau khi tỉa xong, ngâm nước sạch 5' để ráo sản phẩm sẽ cứng và tươi lâu hơn.

- GV thao tác mẫu HS quan sát (phần 3 a SGK)
- HS thao tác dưới sự hướng dẫn của GV

GV lưu ý HS:

  + Tỉa một lá: dính nhau ở phần sống thẳng
  + Tỉa ba lá: dính nhau ở 1 đầu.
  + Sản phẩm này được trang trí ở các món ăn chế biến theo phương pháp đun nóng khô hoặc bày viền xung quanh đĩa.

b. Tỉa cành lá (hình 3.33 SGK)

c. Tỉa bó lúa (hình 3.34 SGK)

- GV treo hình vẽ các bước thao tác phóng to lên bảng

- Gọi HS đọc SGK phần 3b, 3c.
- GV thao tác HS quan sát.
- HS thao tác dưới sự hướng dẫn của GV.

* Sau khi HS đã hoàn thành sản phẩm, GV liên kết các sản phẩm nhỏ HS thực hiện, tạo thành một sản phẩm lớn, ví dụ:

- Từ một lá lật ra từng miếng đôi theo dạng cánh hoa, xếp thành đoá hoa, xếp thêm 1 lớp trên lớp đã xếp. Hoa đã hoàn thành đặt quả sêri vào giữa để làm nhụy.
- Từ 1 lá dính nhau ở phần sống, tỉa 1 lá dính nhau ở 1 đầu, xoè 2 cánh của bông 1, cắm bông 2 vào cứ thế sẽ tạo thành 1 dây dài, uốn cong cả dây theo dáng cành, đặt bông hoa vừa xếp lên đầu cành tạo thành cành hoa.
- Một lá dính nhau ở phần đầu, uốn cong 1 bên và gài vào giữa. Xếp 1 vòng cà chua (cắt lát ngang 1/2 quả) quanh thành đĩa sau đó xếp tiếp vòng dưa.
- Từ tỉa 3 lá có thể tỉa 5 lá, 7 lá tạo thành những bông hoa to.
- GV thao tác mẫu, HS quan sát (dùng luôn sản phẩm đã tỉa của HS để thao tác).
- GV yêu cầu HS sáng tạo mẫu mới trên cơ sở mẫu cơ bản.

♦ Đánh giá tiết thực hành

- Cho từng bàn tự đánh giá nhận xét sản phẩm của bàn khác.
- GV có thể chấm những sản phẩm tiêu biểu.
- Nhận xét rút kinh nghiệm giờ thực hành (lưu ý: ý thức kỷ luật của HS).
- HS dọn vệ sinh.
- GV trả dao cho HS yêu cầu HS gói vào giấy, về nhà có dụng cụ thực hành thêm ở nhà.
- Dặn dò: Chuẩn bị bài Ôn tập (nội dung SGK).

ÔN TẬP

Chương III: NẤU ĂN TRONG GIA ĐÌNH

(1 tiết)

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

Thông qua tiết Ôn tập, giúp HS:

- ***Củng cố và khắc sâu kiến thức về các mặt: ăn uống dinh dưỡng, vệ sinh an toàn thực phẩm và chế biến thức ăn... nhằm phục vụ tốt cho nhu cầu sức khỏe của con người, góp phần nâng cao hiệu quả lao động.***
- ***Có kỹ năng vận dụng kiến thức để thực hiện chu đáo những vấn đề thuộc lĩnh vực chế biến thức ăn và phục vụ ăn uống.***

B. CHUẨN BỊ BÀI ÔN TẬP

1. Chuẩn bị nội dung

- Nghiên cứu kỹ tài liệu, lựa chọn những vấn đề trọng tâm của chương.
- Lên kế hoạch ôn tập chu đáo, có hệ thống.

2. Chuẩn bị hệ thống câu hỏi

- Câu hỏi phát vấn, nêu vấn đề để HS suy nghĩ trả lời củng cố kiến thức đã học.
- Câu hỏi dưới dạng bài tập thực hành rèn kỹ năng.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

1. Giới thiệu bài

Chương III: Nấu ăn trong, gia đình cung cấp cho chúng ta vốn kiến thức cơ bản về thực phẩm nguồn cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể, cho chúng ta biết cách bảo quản nguồn dinh dưỡng đó như thế nào cho hợp lý...

Hôm nay, cô cùng các em hệ thống lại toàn bộ nội dung cơ bản của chương để giúp các em củng cố và nắm chắc kiến thức về ăn uống, dinh

dưỡng, vệ sinh an toàn thực phẩm, ... để nâng cao sức khỏe con người, nâng cao hiệu quả lao động.

2. Nội dung ôn tập chương

* Hình thức làm việc chủ yếu theo hướng *GV nêu câu hỏi, HS suy nghĩ và trả lời, tập thể góp ý và GV uốn nắn, kết luận vấn đề.*

Hỏi: Thức ăn có vai trò gì đối với cơ thể?

GV: Cơ thể rất cần chất dinh dưỡng. Lương thực thực phẩm chính là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng.

**** Vai trò của các chất dinh dưỡng***

- *Chất đạm (đạm động vật, đạm thực vật)* giúp cơ thể phát triển tốt cả về thể lực và trí tuệ, góp phần làm tăng khả năng đề kháng và cung cấp năng lượng cho cơ thể.
- *Chất đường bột (tinh bột, đường)* là nguồn chủ yếu cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể học tập, làm việc, vui chơi... chuyển hóa thành các chất dinh dưỡng khác.
- *Chất béo (chất béo động vật, thực vật)* cung cấp năng lượng, tích trữ dưới da ở dạng 1 lớp mỡ và giúp bảo vệ cơ thể, chuyển hóa một số vitamin cần thiết cho cơ thể.
- *Sinh tố (vitamin nói chung)* giúp hệ thần kinh, hệ tiêu hóa, hệ tuần hoàn, xương, da... hoạt động bình thường tăng sức đề kháng của cơ thể, giúp cơ thể phát triển tốt, luôn khỏe mạnh, vui vẻ.
- *Chất khoáng (photpho, canxi, sắt...)* giúp cho sự phát triển của xương, hoạt động của cơ bắp, tổ chức hệ thần kinh, cấu tạo hồng cầu và sự chuyển hóa của cơ thể.
- *Nước* có vai trò quan trọng đối với cơ thể, là thành phần chủ yếu của cơ thể, là môi trường cho mọi chuyển hóa của cơ thể điều hòa nhiệt độ.
- *Chất xơ:* gi ip ngăn ngừa bệnh táo bón, làm mềm chất thải.

Hỏi: - Tại sao phải giữ vệ sinh an toàn thực phẩm?

- Muốn đảm bảo an toàn thực phẩm, cần lưu ý những yếu tố nào?

GV: Thực phẩm nguồn cung cấp chất dinh dưỡng nuôi sống cơ thể, tạo cho con người có sức khỏe sống, làm việc, nhưng nếu thực phẩm thiếu vệ sinh hoặc bị nhiễm trùng lại là nguồn gây bệnh cho con người, dẫn đến tử vong. Do đó vệ sinh thực phẩm là rất cần thiết và quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe con người.

- *Muốn giữ an toàn thực phẩm cần lưu ý:*
  + *An toàn thực phẩm khi mua sắm:* không mua thực phẩm ôi, ươn, sản phẩm đóng hộp quá thời gian sử dụng, không để lẫn thực phẩm ăn sống với thực phẩm cần chế biến, cần nấu chín.
  + *An toàn thực phẩm khi chế biến và bảo quản:* Thực hiện ăn chín uống sôi, thực phẩm mua về phải được chế biến ngay, nếu chưa làm được phải để vào tủ lạnh. Khi để tủ lạnh phải được gói kín (thịt, cá tươi), tránh ảnh hưởng đến thức ăn khác trong tủ.

Hỏi: Nêu những biện pháp phòng tránh nhiễm trùng, nhiễm độc thực phẩm thường làm?

GV: - Chọn thực phẩm tươi ngon không sâu úa, ôi, ươn...
- Sử dụng nước sạch để chế biến thực phẩm.
- Chế biến làm chín thực phẩm để loại trừ chất độc và tiêu diệt vi khuẩn.
- Cất giữ thực phẩm cẩn thận tránh sự xâm nhập của sâu bọ, gián, chuột...
- Rửa sạch dụng cụ, giữ vệ sinh, chống ô nhiễm...
- Rửa kỹ thực phẩm ăn sống bằng nước sạch, gọt vỏ... - Không ăn thực phẩm có chất độc: cá nóc, nấm độc...
- Không dùng đồ hộp đã quá hạn, hộp bị phồng...

Hỏi: Bảo quản chất dinh dưỡng phải tiến hành trong những trường hợp nào?

GV: * Bảo quản chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến (sơ chế) và khi chế biến.

* Khi chuẩn bị chế biến (sơ chế)

- *Với thịt cá:* không ngâm rửa thịt cá sau khi thái, cắt khúc (những chất khoáng và sinh tố bị mất), không để ruồi bọ bò vào.

- *Với rau, củ, quả, đậu hạt tươi* rửa sạch, chỉ cắt sau khi đã rửa, không để rau khô héo, gọt vỏ trước khi ăn (lê, táo, dưa...).

- *Với đậu, hạt khô*: phơi khô cất kỹ trong lọ, không ăn hạt đã mốc.

* Khi chế biến: Không đun nấu thực phẩm lâu, cho thực phẩm vào khi nước sôi, khi nấu tránh khuấy nhiều, không nên hâm lại thức ăn nhiều.

- Không xát kỹ gạo khi vo, không chắt bỏ nước cơm khi nấu.

Hỏi: Hãy kể tên các phương pháp làm chín thực phẩm thường được sử dụng hàng ngày?

GV: Chế biến thực phẩm có sử dụng nhiệt là làm cho thực phẩm được chín ở nhiệt độ và thời gian thích hợp để hấp thụ và thơm ngon hơn, nhưng đồng thời một phần chất dinh dưỡng sẽ mất đi trong quá trình chế biến.

Các phương pháp làm chín thực phẩm thường dùng?

- Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước: luộc, nấu, kho
- Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơn nước: hấp chín thực phẩm nhờ hơi nước.
- Phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa (than củi): nướng đến khi 2 bên mặt thực phẩm chín vàng đều.
- Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo: rán, xào, rang. Thực phẩm chín trong lượng chất béo nhiều và đun vừa lửa (rán), thực phẩm được đảo đều trong chảo với lượng chất béo vừa phải hoặc không có (rang), xào là thực phẩm được đảo đều trong chảo với lượng chất béo vừa phải có kết hợp vừa thực vật và động vật, đun lửa to trong thời gian ngắn.

Hỏi: Hãy kể phương pháp chế biến thức ăn không sử dụng nhiệt?

GV: Chế biến thực phẩm không sử dụng nhiệt

* *Trộn dầu giấm*: là cách làm cho thực phẩm bớt mùi vị chính (thường là mùi hăng) và ngấm gia vị khác, tạo món ăn ngon miệng: trộn rau xà lách, dưa chuột, cải bắp...

* *Trộn hỗn hợp*: là cách pha trộn các thực phẩm khác nhau đã làm chín bằng các phương pháp được kết hợp với gia vị tạo thành món ăn có giá trị dinh dưỡng cao, được nhiều người ưa thích.

* *Muối chua*: là làm thực phẩm lên men vi sinh trong một thời gian cần thiết, tạo thành món ăn có vị khác hẳn vị ban đầu của thực phẩm: muối chua có 2 cách:

+ Muối xổi: làm thực phẩm lên men vi sinh trong thời gian ngắn.

+ Muối nén: làm thực phẩm lên men vi sinh trong thời gian dài.

Hỏi: Nêu những yếu tố cần thiết để tổ chức bữa ăn hợp lý?

GV: Tổ chức bữa ăn hợp lý trong gia đình là phải đáp ứng:

+ Đảm bảo cung cấp đầy đủ cho cơ thể năng lượng và các chất dinh dưỡng.

+ Bố trí các bữa ăn trong ngày hợp lý để đảm bảo tốt cho sức khỏe.

+ Bữa ăn phải đáp ứng được nhu cầu của từng thành viên trong gia đình, phù hợp điều kiện tài chính, phải ngon, bổ và không tốn kém hoặc lãng phí.

♦ Tổng kết - dặn dò

- GV gọi HS nhắc lại trọng tâm của từng bài (nếu còn ít thời gian thì gọi 1-2 em).
- HS về nhà học ôn kỹ bài và xem thêm những nội dung chưa được ôn ở trên lớp để làm bài tốt.
- GV nhắc HS tránh ôn tủ, mà phải học hết để giờ sau làm bài kiểm tra tốt: *Kiểm tra 1 tiết.*

KIỂM TRA

(1 tiết)

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

Thông qua bài kiểm tra, góp phần:

- ***Đánh giá kết quả học tập của HS.***
- ***Làm cho HS chú ý hơn đến việc học của mình.***

- ***Rút kinh nghiệm**, bổ sung kịp thời những tồn tại cần **khắc phục** của HS (**cách học của** HS).*
- ***Rút kinh nghiệm**, bổ sung kịp thời những tồn tại cần **khắc phục** của GV (**cách dạy của** GV).*

B. CHUẨN BỊ BÀI KIỂM TRA

- GV nghiên cứu nội dung đã dạy, những tình huống, những kiến thức... lựa chọn yêu cầu kiểm tra.
- Chuẩn bị nhiều câu hỏi, nhiều đề để kiểm tra vì các tiết kiểm tra không cùng nhau.
- Mỗi đề có thể kết hợp câu hỏi phát vấn với câu hỏi trắc nghiệm.

C. TIẾN TÌNH TỔ CHỨC KIỂM TRA

- Kiểm tra sĩ số của lớp.
- GV nêu yêu cầu tiết kiểm tra.
- GV ghi câu hỏi lên bảng hoặc phát câu hỏi cho HS (có thể cho đề chẵn-lẻ).
- HS làm bài, GV giám sát, nhắc nhở thái độ làm bài.

♦ Dặn dò:

HS chuẩn bị bài học tiết sau Chương IV: Thu, chi trong gia đình - Bài 25: Thu nhập của gia đình

D. GỢI Ý THAM KHẢO MỘT SỐ CÂU HỎI KIỂM TRA

1. Em hãy cho biết chức năng của chất đạm, chất béo, chất đường bột?

Yêu cầu:

* Chất đạm giúp cơ thể phát triển tốt (chiều cao, kích thước, cân nặng và trí tuệ), cần cho sự tái tạo tế bào đã chết, tăng khả năng đề kháng và cung cấp năng lượng cho cơ thể.

* Chất béo: Cung cấp năng lượng, tích trữ dưới da ở dạng một lớp mỡ và giúp bảo vệ cơ thể. Chuyển hóa một số vitamin cần thiết cho cơ thể.

* Chất đường bột: cung cấp năng lượng cho mọi hoạt động của cơ thể để làm việc, vui chơi... chuyển hóa thành các chất dinh dưỡng khác.

2. Cho biết biện pháp đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm?

Yêu cầu:

An toàn thực phẩm là giữ cho thực phẩm không bị nhiễm trùng, nhiễm độc, biến chất.

+ An toàn thực phẩm khi mua sắm: thực phẩm đảm bảo tươi, không ôi, úa, ươn... để hộp phải chú ý đến hạn sử dụng.
+ An toàn thực phẩm khi chế biến: vi khuẩn xâm nhập vào thức ăn trong quá trình chế biến thức ăn trong nhà bếp, khi sơ chế... Nếu thức ăn không được nấu chín hay bảo quản chu đáo vi trùng sẽ phát triển mạnh, gây ngộ độc: tiêu chảy, nôn mửa.

3. Sau đây là những thực phẩm mua về để chế biến món ăn: thịt bò, tôm tươi, cá tươi, rau cải, cà chua, giá đỗ và táo - lê (tráng miệng). Em hãy cho biết biện pháp bảo quản thực phẩm trên để chất dinh dưỡng không bị mất đi trong quá trình chế biến và sử dụng?

Yêu cầu:

Để thực phẩm trên không bị tiêu hao các chất dinh dưỡng khi chế biến cần chú ý tới 2 biện pháp cơ bản:

* *Bảo quản chất dinh dưỡng khi chuẩn bị chế biến (sơ chế)*

- Thịt, cá mua về làm sạch vảy, bỏ ruột, mang (với cá), rửa sạch sẽ để ráo nước rồi thái, cắt khúc.
- Với rau cải, cà chua,...: nhặt bỏ lá già, lá ngoài, rửa sạch (nên rửa dưới vòi nước) để ráo nước chỉ thái trước khi cho vào nồi. Hoa quả rửa sạch, gọt vỏ trước khi ăn.

* *Bảo quản chất dinh dưỡng khi chế biến:*

- Tránh nấu lâu sẽ mất nhiều sinh tố tan trong nước như sinh tố C, sinh tố nhóm B và PP.
- Tránh rán lâu mất nhiều sinh tố tan trong chất béo: A, D, E, K.
- Đun sôi nước, thì cho thực phẩm vào luộc.
- Khi nấu tránh khuấy nhiều và đun lại nhiều lần.

4. **Hãy kể tên** các phương pháp làm chín thực phẩm thường được sử dụng hàng ngày? so sánh sự khác nhau giữa xào và rán, luộc va nấu?

Yêu cầu:

* *Các phương pháp làm chín thực phẩm:*

- Phương pháp làm chín thực phẩm trong nước (luộc, nấu, kho).
- Phương pháp làm chín thực phẩm bằng hơi nước (hấp).
- Phương pháp làm chín thực phẩm bằng sức nóng trực tiếp của lửa (nướng bằng than củi).
- Phương pháp làm chín thực phẩm trong chất béo (rán, rang, xào).

* *Khác nhau giữa xào và rán*

- Xào: là đảo qua đảo lại thực phẩm trong chảo với lượng dầu hoặc mỡ vừa phải. Thực phẩm được kết hợp giữa thực vật và động vật, đun lửa to trong thời gian ngắn.
- Rán: làm chín thực phẩm trong thời gian vừa đủ chín thực phẩm, lửa vừa, nhiều dầu hoặc mỡ.

* *Khác nhau giữa luộc và nấu*

- Luộc: thực phẩm chín trong môi trường nhiều nước, với thời gian vừa đủ để thực phẩm chín.
- Nấu: là phối hợp nhiều nguyên liệu động và thực vật có thêm gia vị trong môi trường nước.

5. **Để tổ chức bữa ăn hợp lý**, phù hợp với hoàn cảnh của từng gia đình cần dựa vào những nguyên tắc nào?

Yêu cầu:

Bữa ăn hợp lý sẽ đảm bảo cung cấp đầy đủ cho cơ thể năng lượng và chất dinh dưỡng, bố trí các bữa ăn hợp lý để đảm bảo cho sức khỏe:

+ Đáp ứng nhu cầu của các thành viên trong gia đình: người già, trẻ con, người lao động chân tay, lao động trí óc...
+ Phù hợp với điều kiện tài chính (tránh lãng phí).
+ Sự cân bằng chất dinh dưỡng chọn đủ 4 nhóm thức ăn cân bằng dinh dưỡng.
+ Thay đổi món ăn, thay đổi cách chế biến để ăn ngon hơn...

6. Bài tập thực hành

a. Xây dựng thực đơn cho các bữa ăn của gia đình em (bữa ăn sáng, trưa và chiều).

b. Xây dựng thực đơn cho bữa liên hoan tổ, lớp.

c. Các bước thực hiện bài thực hành trộn dầu giấm - rau xà lách.

d. Trình bày qui trình thực hiện món nộm rau muống (hoặc nộm xu hào - cà rốt).

e. Cho các nguyên liệu: thịt lợn nạc, trứng vịt, hành, mỡ gia vị. Trình bày qui trình chế biến món trứng rán thịt.

g. Cho các nguyên liệu: thịt nạc vai, bún, rau xà lách, thơm, mùi, hành, tỏi, ớt, gia vị... Hãy trình qui trình thực hiện món bún chả.

* Trên đây là gợi ý một số câu hỏi tham khảo GV kết hợp thêm một số câu hỏi gợi ý trong sách giáo viên để ghép thành đề kiểm tra cho mỗi lớp.

Chương IV

THU, CHI TRONG GIA ĐÌNH

Bài 25 THU NHẬP CỦA GIA ĐÌNH

(2 tiết)

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

Sau khi học xong bài, HS:

- ***Biết được thu nhập của gia đình là tổng các khoản thu: tiền - hiện vật do lao động của các thành viên trong gia đình tạo ra.***
- ***Biết các nguồn thu nhập trong gia đình: Bằng tiền - bằng hiện vật.***

B. CHUẨN BỊ BÀI GIẢNG

1. Chuẩn bị nội dung

Khái niệm về thu nhập cần có các tài liệu, sách báo... để làm sáng tỏ:

- **Thu nhập** là tổng các khoản thu: bằng tiền, bằng hiện vật (nhờ lao động) nhằm mục đích phục vụ cho nhu cầu cuộc sống hàng ngày
- **Vài hình ảnh** về lao động: làm việc bằng chân tay, khối óc (sức lực, trí tuệ) tạo ra thu nhập. Đó là lao động chân chính.

Các nguồn thu nhập của gia đình gồm tài liệu, sách báo trích dẫn về nguồn thu nhập như:

**** Bằng tiền***

- Tiền lương - Tiền phúc lợi - Tiền tiết kiệm
- Tiền thưởng - Tiền hưu trí - Tiền bảo hiểm...

Bằng hiện vật (các sản phẩm vật chất tạo ra):

Lúa, rau, ngô, quả, khoai, sắn, cá, mây tre...

2. Chuẩn bị về đồ dùng

- Tranh ảnh về các ngành nghề trong xã hội, về kinh tế gia đình;
- Các sơ đồ (nếu có thể).

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

♦ Giới thiệu bài

Hỏi: Nhu cầu sinh hoạt hàng ngày của 1 gia đình bao gồm những gì?

- May mặc, ăn uống, giải trí...
- Nhu cầu khác (kiến thức cũ trong 3 chương trước)

GV: Để đáp ứng được những nhu cầu đó chúng ta phải phụ thuộc vào những yếu tố nào?

HS tự do phát biểu - GV khẳng định yếu tố quan trọng là nhất thu nhập của gia đình mình.

Vậy thu nhập là gì? Thu nhập dưới những hình thức nào?

Đó là nội dung bài học hôm nay.

TIẾT 1

I. Thu nhập của gia đình là gì?

Những phần tiền và hiện vật nhận được hoặc có được của các thành viên trong gia đình một cách thường xuyên từ các hoạt động lao động, chính là thu nhập của gia đình. Muốn có thu nhập, con người phải lao động.

Cho HS quan sát một số hình ảnh về hoạt động lao động.

Hỏi: Vậy GV bổ sung: nhu cầu hàng ngày là không thể thiếu đối với mỗi gia đình. Nhưng phải làm cách nào để tạo ra thu nhập đáp ứng những yêu cầu đó?

+ Phải lao động để tạo ra thu nhập.

GV: Vậy em hiểu lao động là gì? Và mục đích của lao động là để làm gì?

HS: Phải làm việc, sử dụng bàn tay, khối óc, đó là lao động chân chính để tạo nguồn thu nhập chính đáng

GV: Như vậy, thu nhập là không thể thiếu đối với cuộc sống. Và con người cần phải làm việc (lao động) để tạo ra thu nhập đáp ứng cho nhu cầu của mình (phù hợp với năng lực và khả năng của mỗi người).

GV chốt lại: thu nhập của gia đình là tổng các khoản thu bằng tiền hoặc hiện vật do lao động của các thành viên trong gia đình tạo ra.

II. Các hình thức thu nhập

Các em vừa thấy ở phần trên có nhiều hình thức lao động. Và đó cũng là lý do hình thành nên nhiều hình thức thu nhập. Có 2 hình thức thu nhập chính bằng tiền và bằng hiện vật.

1. Thu nhập bằng tiền

GV yêu cầu: Dựa vào hình 4.1 bổ sung thêm các khoản thu: tiền phúc lợi - tiền hưu trí - tiền trợ cấp xã hội...

Hỏi: Bạn nào có thể giải thích được các hình thức thu nhập trên?

+ Tiền lương: mức thu nhập này tùy thuộc vào kết quả lao động của mỗi người.
+ Tiền thưởng: là phần thu nhập bổ sung cho những người lao động làm việc tốt, có năng suất lao động cao, kỷ luật tốt.
+ Tiền phúc lợi: khoản tiền này bổ sung vào nguồn thu của gia đình do cơ quan trường học... chi cho cán bộ viên chức vào dịp lễ, tết, hiếu hỉ... từ quĩ phúc lợi.
+ Tiền bán sản phẩm: Người lao động tạo ra sản phẩm vật chất trên mảnh vườn hoặc bằng sức lao động của mình, một phần để dùng, một phần bán lấy tiền nhằm chi tiêu cho những nhu cầu khác.
+ Tiền lãi bán hàng.
+ Tiền lãi tiết kiệm.
+ Tiền trợ cấp xã hội.
+ Tiền công làm ngoài giờ.

2. Thu nhập bằng hiện vật

GV yêu cầu: Quan sát hình 4.2, điền tiếp những ô sản phẩm còn trống: sản phẩm mây tre - sản phẩm thủ công, mỹ nghệ

Hỏi: - Dựa vào 2 hình 4.1, 4.2 (đã hoàn chỉnh), em cho biết hình thức thu nhập chính của gia đình mình?

- Có gia đình em nào trực tiếp sản xuất ra sản phẩm không? (1 trong các sản phẩm trên)

GV bổ sung: Mỗi gia đình có 1 hình thức thu nhập riêng. Song, thu nhập bằng hình thức nào là còn tùy thuộc vào từng địa phương, từng vùng. Ở thành thị, hình thức thu nhập chủ yếu của các gia đình là thu nhập bằng tiền (vì ở thành thị nhiều nhà máy, doanh nghiệp, cơ quan, xí nghiệp...), còn ở nông thôn thu nhập chủ yếu bằng hiện vật. Tuy nhiên cũng tùy từng địa phương mà có các loại sản phẩm khác nhau. Điều này còn phụ thuộc vào điều kiện tự nhiên, tập quán sản xuất và hình thức thu nhập của từng hộ gia đình ở Việt Nam ra sao, bài sau chúng ta sẽ tiếp tục tìm hiểu.

♦ Tổng kết - dặn dò

- Gọi HS trả lời câu hỏi 1 SGK:

  ① Thu nhập của gia đình là gì?

  ② Có những loại thu nhập nào?

- Cho 1 HS đọc phần (*) thứ 1 của phần Ghi nhớ.

- Cho 1 HS đọc phần "*Có thể em chưa biết*"

* Dặn dò:

- Học thuộc bài phần I, II.

- Đọc trước các mục III, IV.

TIẾT 2

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

Sau khi học xong bài, HS nắm được:

- ***Thu nhập của các loại hộ gia đình ở Việt Nam.***
- ***Biết cách để làm tăng thu nhập của gia đình.***
- ***Xác định được những việc HS có thể làm để giúp đỡ gia đình.***

B. CHUẨN BỊ BÀI GIẢNG

1. Chuẩn bị nội dung

Thu nhập của các loại hộ gia đình cần thể hiện rõ trong giáo án:

- Người nông dân lao động sản xuất ở lĩnh vực nông nghiệp, thu nhập chính là các sản phẩm vật chất tạo ra như lúa, ngô, khoai, lợn...
- Người công nhân, viên chức làm việc ở nhà máy, cơ quan thu nhập chủ yếu là các khoản tiền: tiền lương, tiền thưởng, tiền phúc lợi.
- Người buôn bán, dịch vụ thu nhập chính từ tiền lãi, tiền công.
- Người nghỉ hưu, mất sức thu nhập là tiền lương hưu trí, mất sức do quĩ BHXH chi trả.

Biện pháp tăng thu nhập gia đình cần chỉ rõ ở bước lên lớp để HS hiểu và thực hành được:

- Về mặt kinh tế: Tăng thu nhập gia đình là tạo điều kiện cho việc không ngừng nâng cao chất lượng cuộc sống của mỗi gia đình.
- Về mặt xã hội: Tăng thu nhập gia đình là làm giàu cho gia đình và xã hội nâng cao đời sống văn hóa, tinh thần.

  Do đó, mọi thành viên phải tham gia đóng góp vào việc tăng thu nhập gia đình. GV chú ý đến nội dung định hướng cho HS của mình
- Biện pháp (bổ sung): tiết kiệm và chi tiêu một cách hợp lý.

2. Chuẩn bị về đồ dùng:

Tranh ảnh và các biểu đồ.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

♦ Kiểm tra bài cũ

- Thu nhập của gia đình là gì?
- Có những loại hình thu nhập nào?

♦ Bài mới

Giới thiệu bài:

- Chúng ta đã biết mỗi gia đình có tổng thu nhập khác nhau, từ các nguồn khác nhau. Cụ thể ở nước ta, các gia đình có những hình thức thu nhập như thế nào? Và, làm cách nào để có thể tăng thu nhập cho mỗi gia đình?
- Đó chính là nội dung phần bài học hôm nay.

III. Thu nhập của các loại hộ gia đình ở Việt Nam

GV: hãy kể tên các loại hộ gia đình ở Việt Nam mà em biết?

1. Thu nhập của gia đình công nhân viên chức:

GV yêu cầu: Ghi vào vở những từ trong khung bên phải vào chỗ trống của mục a, b, c, d, e (trang 126, SGK).

a. Tiền lương, tiền thưởng — c- Học bổng

b- Lương hưu, lãi tiết kiệm — d- Trợ cấp xã hội, lãi tiết kiệm

2. Thu nhập của gia đình sản xuất

GV yêu cầu: Tiếp tục điền vào chỗ trống trong sách giáo khoa trang 126.

a. Tranh sơn mài, khảm trai, hàng ren, khăn thêu, giỏ mây, nón, v.v...

b. Khoai sắn, ngô, thóc, lợn, gà...

c. Rau, hoa, quả...

d. Cá, tôm, hải sản...

e. Muối.

3. Thu nhập của người buôn bán, dịch vụ

GV: Điền tiếp vào ô trống trong sách giáo khoa trang 126.

a. Tiền lãi; b,c. Tiền công

GV: HS liên hệ gia đình mình thuộc loại hộ nào?

+ Thu nhập của gia đình gồm những loại nào?

+ Thu nhập của gia đình em bằng gì?

+ Ai là người tạo ra thu nhập chính cho gia đình?

Hỏi: Vậy, nguồn thu nhập của các hộ gia đình kể trên thuộc hình thức thu nhập nào?

- Thu nhập của gia đình sản xuất: bằng hiện vật,
- Thu nhập của công nhân viên chức: bằng tiền,
- Thu nhập của người buôn bán dịch vụ: bằng tiền.

Hỏi: Thu nhập của các gia đình thành phố có gì khác so với nông thôn không? Giải thích theo sự hiểu biết của em!

IV. Biện pháp tăng thu nhập gia đình

GV: Theo em, những ai có thể tham gia đóng góp vào thu nhập cho gia đình? (mọi thành viên đều phải tham gia đóng góp)

1. Phát triển kinh tế gia đình bằng cách làm thêm nghề phụ

GV yêu cầu: HS ghi vào vở những nội dung thích hợp ở bảng bên vào chỗ trống của các mục a, b, c... trong sách giáo khoa trang 126.

a. Tăng năng suất lao động, tăng ca sắp xếp, làm thêm giờ

b. Làm kinh tế phụ, làm gia công tại gia đình

c. Dạy thêm (gia sư), tận dụng thời gian tham gia quảng cáo bán hàng.

Hỏi: Theo em ngoài các hình thức trên để phát triển kinh tế gia đình cần có hình thức nào khác?

2. Em có thể làm gì để góp phần tăng thu nhập cho gia đình?

HS tự do phát biểu. GV định hướng theo 2 ý cũng góp phần đáng kể tăng thu nhập cho gia đình:

- Tiết kiệm (không lãng phí)
- Chi tiêu hợp lý (đủ - khoa học).

Hỏi: Em có thể làm gì để giúp đỡ gia đình trên mảnh vườn xinh xắn?

Em có thể giúp đỡ gia đình phát triển chăn nuôi không?

Em hãy liệt kê các công việc mình làm để giúp đỡ gia đình?

Chú ý thêm:

GV cần khai thác thêm ý để chứng tỏ đối với học sinh lớp 6 ở một số vùng, không nhất thiết phải trực tiếp lao động để tăng thu nhập của gia đình mà chỉ làm những việc vừa sức, hỗ trợ thêm cho các thành viên khác trong gia đình có điều kiện làm việc và lao động tốt hơn. Đó cũng là hình thức đóng góp tăng thu nhập cho gia đình.

♦ Tổng kết - dặn dò

Gọi HS trả lời câu hỏi 2, 3, 4. Đọc phần "Ghi nhớ".

Dặn dò: học thuộc lòng bài cũ; đọc trước bài 26.

Bài 26 CHI TIÊU TRONG GIA ĐÌNH

(2 tiết)

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

Sau khi học xong, HS:

- ***Biết được chi tiêu trong gia đình là gì? (đáp ứng nhu cầu vật chất và văn hóa tinh thần của các thành viên trong gia đình từ nguồn thu nhập của họ).***
- ***Biết các khoản chi tiêu: Chi cho nhu cầu vật chất; Chi cho văn hóa tinh thần.***

B. CHUẨN BỊ BÀI GIẢNG

1. Chuẩn bị nội dung

Chi tiêu trong gia đình là gì, gồm những nội dung nào cần thể hiện trong cấu trúc bài soạn:

- Là các chi phí để đáp ứng nhu cầu vật chất và văn hóa tinh thần của các thành viên trong gia đình từ nguồn thu nhập của họ.
- Các khoản chi tiêu hàng ngày: mua sản phẩm cho việc ăn uống.
- Các khoản chi tiêu theo mùa vụ (thành đợt): tiền điện, tiền nhà...

Các khoản chi tiêu trong gia đình cần chú ý đến các biểu đồ trong sách giáo khoa:

- Chi cho nhu cầu vật chất;
- Chi cho nhu cầu văn hóa tinh thần.

2. Chuẩn bị đồ dùng dạy học

Tranh ảnh SGK.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

Kiểm tra bài cũ

1. Thu nhập của các gia đình ở thành phố và nông thôn có gì khác nhau không?
2. Em đã làm gì để góp phần tăng thu nhập gia đình?

◆ Bài mới

Giới thiệu bài mới

Hàng ngày con người có nhiều hoạt động, các hoạt động đó được thể hiện theo 2 hướng cơ bản:

+ Tạo ra của cải vật chất cho xã hội.

+ Tiêu dùng những của cải vật chất của xã hội

Trong điều kiện kinh tế hiện nay, để có sản phẩm vật chất tiêu dùng cho gia đình và bản thân, người ta phải chi 1 khoản tiền nhất định để mua sắm hoặc trả công dịch vụ.

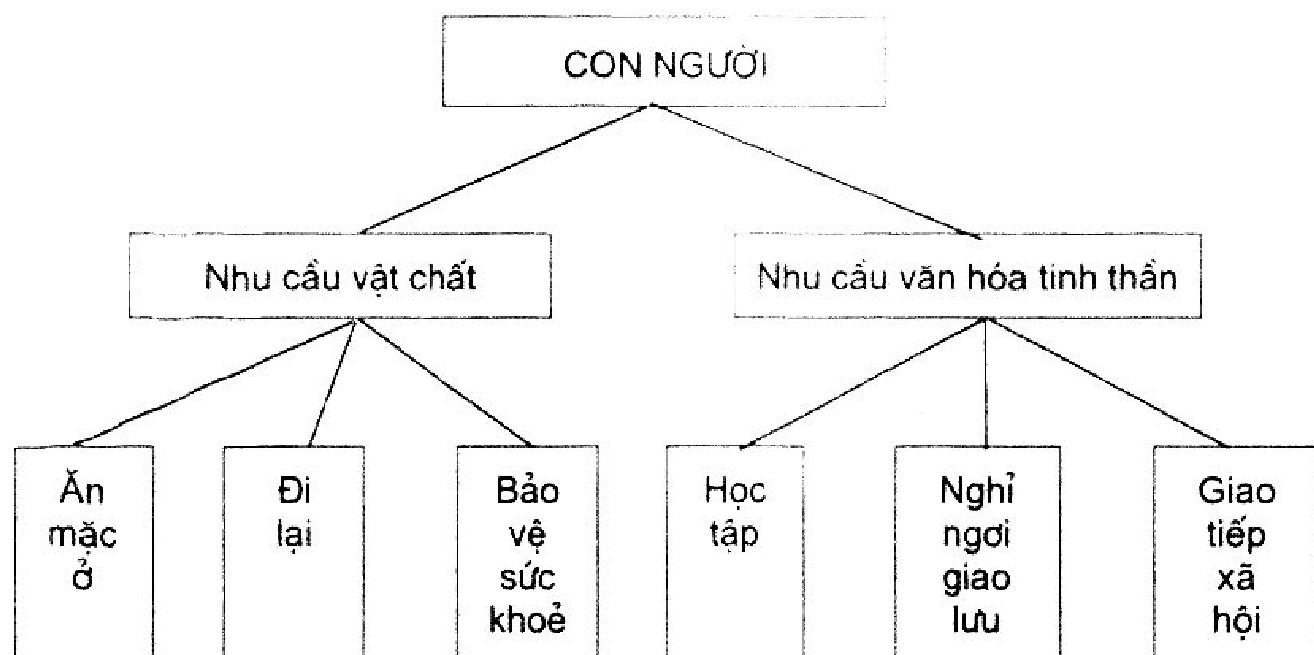
I. Chi tiêu trong gia đình là gì?

Hỏi: Con người cần có nhu cầu gì trong cuộc sống?

- May mặc, ăn uống...

Muốn đáp ứng những nhu cầu đó cần phải có thu nhập để chi tiêu trong gia đình.

Hỏi: Vậy em hiểu chi tiêu trong gia đình là gì?



* *Chi tiêu trong gia đình là các chi phí để thoả mãn nhu cầu về vật chất và văn hóa tinh thần của các thành viên trong gia đình từ nguồn thu nhập của họ.*

II. Các khoản chi tiêu trong gia đình

1. Chi cho nhu cầu vật chất

Hỏi: Mỗi em có 5 phút để hoàn thành bản sau về gia đình mình:

- Mô tả nhà ở;
- Qui mô gia đình (số lượng các thành viên);
- Nghề nghiệp của từng thành viên;
- Phương tiện đi lại của từng người;
- Tên các món ăn thường dùng trong gia đình;
- Tên các sản phẩm may mặc.

- Mọi người được chăm sóc sức khỏe như thế nào.

Gọi 3, 4 em trả lời.

GV: Sự chi tiêu trong các gia đình không giống nhau vì phụ thuộc vào qui mô gia đình, tổng thu nhập của từng gia đình, nó gồm các khoản chi như ăn, mặc, ở, nhu cầu đi lại và chăm sóc sức khỏe.

2. Chi tiêu cho nhu cầu văn hóa tinh thần

GV giải thích nhu cầu về văn hóa tinh thần là những nhu cầu như: nghỉ ngơi, giải trí, học tập, xem phim ảnh,...

Hỏi: Gia đình em phải chi những khoản gì cho nhu cầu về văn hóa tinh thần?

Đánh dấu (x) vào những ô mà gia đình em phải chi:

Học tập của con cái	☐	Những nhu cầu này càng tăng khi đời sống kinh tế cao -> mức chi tiêu cho nhu cầu này cũng tăng lên
Học tập nâng cao của bố mẹ	☐	
Nhu cầu xem báo chí, phim ảnh	☐	
Nhu cầu nghỉ mát, hội họp, thăm viếng	☐	

Hỏi: Theo em trong các nhu cầu trên có nhu cầu nào có thể bỏ qua không? Em hãy xếp thứ tự ưu tiên các nhu cầu đó?

GV kết luận: Mọi người trong xã hội điều có nhu cầu về văn hóa tinh thần, song qua nhu cầu về văn hóa tinh thần càng cho thấy rõ hơn về sự chi tiêu khác nhau giữa các gia đình. Ví dụ: cùng trong 1 lớp, chúng ta thấy gia đình của mỗi em lại có sự chi tiêu khác nhau. Vì sao? Giữa thành thị, nông tnôn cũng có sự khác nhau. Giải thích? (- điều kiện sống - điều kiện làm việc - nhận thức xã hội - điều kiện tự nhiên khác...)

♦ Tổng kết - dặn dò

- Gọi HS trả lời câu 1.2 SGK, đọc phần (*) thứ nhất của phần "*Ghi nhớ*".
- Dặn dò: - Học thuộc lòng bài 26 (I, II)
- Chuẩn bị bài 26 (III, IV).

TIẾT 2

A. MỤC TIÊU CỦA BÀI HỌC

Sau khi học xong, HS:

- *Biết sự khác nhau về mức tiêu của hộ gia đình ở Việt Nam.*
- *Các biện pháp cân đối thu, chi trong gia đình.*
- *Làm được một số công việc giúp đỡ gia đình và có ý thức tiết kiệm trong chi tiêu.*

B. CHUẨN BỊ BÀI GIẢNG

1. Chuẩn bị nội dung

Chi tiêu của các hộ gia đình ở Việt Nam cần nắm vững những vấn đề sau:

- Các gia đình ở nông thôn, sản xuất ra sản phẩm vật chất và trực tiếp tiêu dùng những sản phẩm đó phục vụ đời sống hàng ngày.
- Các gia đình ở thành thị thu nhập chủ yếu bằng tiền nên mọi vật dụng đều phải mua hoặc chi trả chi phí dịch vụ...
- Mức chi của một gia đình ở nông thôn thấp hơn thành thị.
- Nhu cầu về ăn uống, ở của gia đình ở nông thôn được thoả mãn chủ yếu bằng những sản phẩm họ tự sản xuất để dùng (ở thành phố là một khoản chi không nhỏ).
- Sự khác nhau về chi tiêu của các hộ gia đình phụ thuộc vào các yếu tố:
  + Tổng mức thu nhập và cơ cấu thu nhập
  + Điều kiện sống và làm việc
  + Nhận thức của con người
  + Điều kiện tự nhiên khác.

Biện pháp cân đối thu chi là nội dung có tính thực hành nên chú ý hướng dẫn để học sinh thực hiện.

- Nắm vững: cân đối thu chi nhằm tạo ra tiền dư thừa (tiết kiệm)

2. Chuẩn bị đồ dùng

- Tranh ảnh trong SGK.
- Hình minh họa đầu SGK.

C. TIẾN TRÌNH BÀI GIẢNG

♦ Kiểm tra bài cũ

1. Chi tiêu trong gia đình là gì?

2. Em hãy kể tên các khoản chi tiêu của gia đình.

♦ Bài mới

***Vào bài*:**

Chi tiêu trong gia đình - đó là một vấn đề không đơn giản, càng không phải là việc làm giống nhau trong mọi gia đình. Bởi lẽ nó còn phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố khác nhau (mức thu nhập, điều kiện sống và làm việc, nhận thức của con người và những điều kiện tự nhiên khác...). Ở Việt Nam, các hộ gia đình có mức chi tiêu ra sao? làm thế nào để cân đối thu chi 1 cách hợp lý. Tiết học này sẽ giúp chúng ta tìm hiểu điều đó.

III. Chi tiêu của các loại hộ gia đình ở Việt Nam

Hỏi: Nhắc lại hình thức thu nhập của các hộ gia đình ở thành phố và nông thôn?

GV dẫn dắt: Sự khác nhau về hình thức thu nhập đó sẽ có ảnh hưởng đến chi tiêu của gia đình.

Hỏi: Vậy theo em, mức chi tiêu của gia đình thành phố có gì khác so với mức chi tiêu của gia đình nông thôn?

HS trả lời theo nhận thức cá nhân.

GV: Đánh dấu × vào các cột ở bảng 5 (trang 129, SGK).

Hộ gia đình / *Nhu cầu*	*Nông thôn*		*Thành phố*	
	Tự cấp	*Mua (hoặc chi trả)*	*Tự cấp*	*Mua (hoặc chi trả)*
- Ăn uống	x			x
- May mặc		x		x
- Ở (nhà, điện nước)	x	x		x
- Đi lại	x	x		x
- Bảo vệ sức khỏe		x		x
- Học tập		x		x
- Nghỉ ngơi giải trí	x			x

GV Nhìn vào bảng chi tiêu của các loại hộ gia đình, em có nhận xét gì về hình thức chi tiêu của các hộ gia đình nông thôn, thành thị (có khác nhau không? khác nhau ở điểm nào? Giải thích vì sao lại có sự khác nhau đó ?).

GV chốt lại vấn đề:

- Gia đình nông thôn: sản xuất ra sản phẩm vật chất và trực tiếp tiêu dùng.
- Gia đình thành thị: thu nhập bằng tiền nên phải mua hoặc chi trả.

IV. Cân đối thu chi trong gia đình

GV trình bày khái niệm:

Cân đối thu chi là đảm bảo sao cho tổng thu nhập của gia đình phải lớn hơn tổng chi tiêu để có thể dành một phần tích luỹ cho gia đình.

HS: - Dành cho những nhu cầu đột xuất (ốm đau, thăm viếng, cưới hỏi...)

- Chuẩn bị cho những chi tiêu lớn (mua sắm vật dụng đắt tiền, xây nhà cửa, phát triển kinh tế gia đình...)

GV dẫn: Có thể thấy phần tích lũy trong mỗi gia đình là vô cùng cần thiết và quan trọng. Muốn có tích lũy, chúng ta phải biết cách cân đối thu, chi mà trước hết là phải biết chi tiêu một cách hợp lý.

1. Chi tiêu hợp lý

HS đọc 4 ví dụ trong SGK (tr. 130 - 131).

Hỏi: Em hãy cho biết, chi tiêu như các hộ gia đình ở 4 ví dụ trên đã hợp lý chưa? Như thế nào gọi là chi tiêu hợp lí?

GV gợi ý: Chi tiêu hợp lí là phải:

- Thỏa mãn những nhu cầu thiết yếu của gia đình (mức độ thỏa mãn có thể tăng dần theo mức độ và khả năng thu nhập)
- Có phần tích lũy.

Lưu ý: Việc chi tiêu hợp lí để có phần tích lùy không có nghĩa là hà tiện quá mức để ảnh hưởng tới sức khỏa và các vấn đề khác trong sinh hoạt hàng ngày...

Hỏi: Nếu chi tiêu không hợp lí, thiếu phần tích lũy thì sẽ dẫn đến những hậu quả gì? Liên hệ với thực tế chi tiêu ở gia đình em!

GV dẫn: Chi tiêu hợp lí là mức chi tiêu phù hợp với khả năng thu nhập của gia đình và phải có tích lũy song, làm thế nào để chi tiêu được hợp lí?

2) Biện pháp cân đối thu, chi:

a- Chi tiêu theo kế hoạch:

GV gợi ý: Chi tiêu theo kế hoạch là lập phương án chi tiêu trong 1 khoảng thời gian nhất định. Cần phải sắp xếp thứ tự ưu tiên cho từng nhu cầu chi tiêu:

- Những chi tiêu thiết yếu (ăn, mặc, ở...)
- Những chi tiêu định kì (điện, nước, học phí ...)
- Những chi tiêu đột xuất (hiếu, hỉ ...)

Muốn thế phải xác định trước định mức chi tiêu phù hợp với khả năng thu nhập của gia đình.

HS: Quan sát hình 4.3 (tr. 132 - SGK).

Hỏi: Em quyết định mua hàng khi nào trong 3 trường hợp: Rất cần - Cần - Chưa cần?

GV gợi ý để học sinh thảo luận:

- Mua hàng khi nào?
- Mua hàng loại nào?
- Mua hàng ở đâu?

b- Tích lũy (tiết kiệm):

Hỏi: - Theo em, phải làm như thế nào để mỗi gia đình có phần tích lũy?

- Tiết kiệm chi tiêu hàng ngày.
- Các thành viên trong gia đình đều phải có ý thức tiết kiệm chi tiêu.

Hỏi: Bản thân em đã làm gì để góp phần tiết kiệm chi tiêu cho gia đình?

HS: Tự liên hệ bản thân để trả lời.

GV mở rộng: Để có tích lũy, thường có 2 hình thức:

- Tiết kiệm chi tiêu
- Tăng thêm nguồn thu nhập cho gia đình.

Hỏi: Tìm 1 số câu thành ngữ, tục ngữ nói về lợi ích của tiết kiệm.

Hỏi: Vậy, để cân đối được thu, chi trong gia đình, chúng ta phải làm gì?

HS: Vận dụng những kiến thức vừa học để trình bày.

♦ Tổng kết - Dặn dò:

- Gọi HS trả lời câu hỏi SGK. Sau đó đọc phần "Ghi nhớ" <tr. 133 - SGK>.
- Dặn dò: + Đọc trước bài 27.
  + Xem lại bài 25 - 26.
  + Chuẩn bị giấy, thước, bút.

Bài 27

THỰC HÀNH
BÀI TẬP TÌNH HUỐNG VỀ THU, CHI TRONG GIA ĐÌNH

(1 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

Thông qua bài thực hành, HS:

- ***Nắm vững các kiến thức cơ bản về thu, chi trong gia đình. Xác định được mức thu và chi của gia đình trong một tháng, một năm.***
- ***Có ý thức giúp đỡ gia đình và tiết kiệm chi tiêu.***

B. CHUẨN BỊ BÀI THỰC HÀNH

1. Chuẩn bị về nội dung

- Đọc kĩ lại bài Thu nhập và chi tiêu trong gia đình (bài 25-26).
- Nghiên cứu kĩ các ví dụ trong phần cân đối thu, chi trong gia đình.

2. Chuẩn bị dụng cụ, phương tiện và cách thức tổ chức

- Giấy, vở, bút mực, bút chì.
- Chia 3 nhóm HS.
  + Nhóm 1: Xác định mức thu, chi (1 tháng) của 1 gia đình ở thành phố và lập phương án cân đối thu, chi cho gia đình thành phố đó.
  + Nhóm 2: Xác định mức thu, chi (1 năm) cho 1 gia đình ở nông thôn và lập phương án cân đối thu, chi cho gia đình ở nông thôn đó.
  + Nhóm 3: Cân đối thu, chi cho gia đình em trong 1 tháng.

Lưu ý: Tùy tình hình thực tế của từng địa phương, GV có thể điều chỉnh nội dung thu, chi và số liệu cụ thể cho phù hợp.

C. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC

♦ Kiểm tra bài cũ

- Thu nhập của gia đình bao gồm những loại nào?
- Chi tiêu của gia đình gồm những khoản nào?

♦ Tổ chức thực hành

- GV kiểm tra sự chuẩn bị của HS (sách, vở, bút...).
- Chia 3 nhóm HS và cử nhóm trưởng, nêu yêu cầu thực hành với từng nội dung.

Bước 1: ***Phân công bài tập thực hành***

Nhóm 1: Lập phương án thu, chi cho gia đình ở thành phố (mục I, phần a + mục II - SGK).

Nhóm 2: Lập phương án thu, chi cho gia đình ở nông thôn (mục I, phần b + mục II - SGK).

Nhóm 3: Cân đối thu chi cho gia đình em với mức thu nhập 1 tháng (mục III, phần a - SGK).

Bước 2:

- GV gợi ý, hướng dẫn HS thực hành theo từng nội dung.
- Các nhóm tiến hành thực hiện các bài tập về tình huống như đã nêu trên.

GV lưu ý: Khi HS thực hiện trao đổi có nhiều vấn đề phát sinh cần bám sát vào các tình huống để giải thích.

Bước 3:

- Đại diện các nhóm lên trình bày kết quả trước lớp.
- GV gợi ý để các nhóm khác nhận xét, bổ sung hoàn chỉnh nội dung từng tình huống.

Bước 4:

GV nhận xét, đánh giá kết quả tính toán thu, chi và cân đối thu, chi của các nhóm HS.

♦ Tổng kết - dặn dò

- GV nhận xét về ý thức chuẩn bị, ý thức làm việc của HS.
- GV đánh giá kết quả đạt được của HS sau đó cho điểm từng nhóm.
- Dặn dò: • Về nhà thực hiện các bài tập tình huống còn lại:

+ mục I, phần c - SGK

+ mục III, phần b, c - SGK

• Chuẩn bị ôn tập - kiểm tra.

♦ Các tình huống của bài tập thực hành

• **Mục I.a**

Bài tập thực hành 1.

- Gia đình em có 6 người, sống ở thành phố.
- Ông nội công tác tại một cơ quan Nhà nước có mức lương tháng là 900.000đ, bà nội đã nghỉ hưu với mức lương 350.000đ một tháng.
- Bố là công nhân ở một nhà máy với mức lương tháng là 1.000.000đ, mẹ là giáo viên có mức lương tháng là 800.000đ, chị gái học ở trường trung học phổ thông và em học lớp 6.

Em hãy tính tổng thu nhập của gia đình trong một tháng.

• **Mục Ib**

Bài tập thực hành 2.

- Gia đình có 4 người, sống ở nông thôn, lao động chủ yếu là làm nông nghiệp. Một năm thu hoạch được 5 tấn thóc. Phần thóc để ăn là 1,5 tấn, số còn lại đem ra chợ bán với giá 2.000đ/1kg.
- Tiền bán rau quả và các sản phẩm khác là 1.000.000 đồng.

Em hãy tính tổng thu nhập bằng tiền của gia đình em trong một năm.

• **Mục III.a**

Gia đình em có 4 người, mức thu nhập một tháng là 2.000.000 đồng (ở thành phố) và 800.000 đồng (ở nông thôn). Em hãy tính mức chi tiêu cho các nhu cầu cần thiết sao cho mỗi tháng có thể tiết kiệm ít nhất được 100.000 đồng.

ÔN TẬP

(1 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI HỌC

- ***Thông qua tiết Ôn tập, HS nhớ lại các phần nội dung đã được học trong chương IV và một số kiến thức trọng tâm của chương III.***
- ***Nắm vững kiến thức và kỹ năng thu, chi và nấu ăn trong gia đình.***
- ***Vận dụng một số kiến thức đã học vào thực tế cuộc sống.***

B. CHUẨN BỊ NỘI DUNG ÔN TẬP

♦ Nội dung:

- **Chuẩn bị câu hỏi chương III**

  Câu 1: Tại sao phải ăn uống hợp lý?

  Câu 2: Tại sao phải giữ vệ sinh thực phẩm. Em phải làm gì khi thấy:

  - Một con ruồi trong bát canh?
  - Mùi vị khác trong bát canh?

  Câu 3: Em hãy liên hệ kiến thức đã học để nêu cách lựa chọn thực phẩm cho phù hợp?

  Câu 4: Hãy nêu những công việc cần làm khi sơ chế thực phẩm? cho ví dụ minh họa.

- **Chuẩn bị câu hỏi chương IV**

  Câu 1: Thu nhập gia đình là gì và có những loại thu nhập nào?

  Câu 2: Em đã làm gì để góp phần tăng thu nhập gia đình?

  Câu 3: Chi tiêu trong gia đình là gì?

  Câu 4: Em có đóng góp gì để cân đối thu, chi trong gia đình?

♦ Đồ dùng:

- Giấy, bút và tranh, ảnh mẫu hiện vật liên quan đến nội dung ôn tập.
- Sách giáo khoa đầy đủ (đối với HS).

C. TIẾN TRÌNH LÊN LỚP

1. Ổn định tổ chức lớp

2. Nội dung ôn tập

Chương III: Một số kiến thức trọng tâm, dễ nhớ và có điều kiện thực hiện

Chương IV: Các vấn đề đã được học và các em có thể vận dụng vào thực tiễn.

3. Phân công HS ôn tập

Mỗi tổ (gồm 4 tổ HS) được phân 2 câu tương ứng với số thứ tự ở chương III và chương IV.

- GV gợi ý cách trả lời câu hỏi cho lớp và yêu cầu HS thảo luận nhóm (theo tổ HS).
- HS cử thư ký và nhóm trưởng.

4. HS thảo luận

- Các ý kiến của mọi người trong tổ được ghi lại.
- Trả lời từng câu.
- Nhóm trưởng tóm tắt ý kiến của các bạn.
- Nhóm, cá nhân bổ sung các nội dung còn thiếu, sắp xếp nội dung có ý trùng nhau.

GV yêu cầu các nhóm cử đại diện lên trình bày nội dung trả lời các câu hỏi được phân công.

HS: Bổ sung để hoàn thiện từng câu.

GV chốt lại vấn đề và yêu cầu HS ghi lại, nhớ và thực hiện.

GV đánh giá, nhận xét cho điểm từng nhóm.

♦ Tổng kết ôn tập

- Nhận xét tiết ôn tập.
- Nhắc nhở HS học toàn bộ bài chương III và IV để kiểm tra.
- Nếu dự kiến nội dung bài kiểm tra có phần thực hành thì cần hướng dẫn chi tiết để HS chuẩn bị.
- Các câu hỏi vừa thảo luận cũng nằm trong nội dung kiểm tra tiết sau.

KIỂM TRA

(1 tiết)

A. MỤC TIÊU BÀI KIỂM TRA

Thông qua bài kiểm tra, góp phần:

- ***Đánh giá kết quả học tập của HS.***
- ***Rút kinh nghiệm và cải tiến cách học của HS, cách dạy của GV và rút kinh nghiệm về nội dung, chương trình môn học.***

B. CHUẨN BỊ KIỂM TRA

1. Chuẩn bị đề kiểm tra

- Tham khảo nội dung ở mục Gợi ý nội dung kiểm tra.
- Sử dụng các câu hỏi bài ôn tập chương.

2. Những điều cần lưu ý

a. Nội dung kiểm tra: Kiến thức của chương III và chương IV. Mức độ câu hỏi kiểm tra cần vừa sức, phù hợp với HS lớp 6, co câu hỏi để phân biệt HS khá, giỏi.

b. Hình thức kiểm tra: GV có thể kết hợp nhiều hình thức kiểm tra tự luận, trắc nghiệm.

3. Thực hiện kiểm tra

1. GV ghi đề bài lên bản hoặc phát bài kiểm tra cho từng HS nếu áp dụng phương pháp trắc nghiệm.
2. HS làm bài. GV giám sát, uốn nắn.
3. Thu bài.
4. GV nhận xét chung.

C. GỢI Ý CÂU HỎI KIỂM TRA

Câu 1: Em hãy tìm từ thích hợp để điền vào chỗ trống cho đủ nghĩa những câu sau đây:

a. Thu nhập của gia đình là tổng các khoản thu bằng......... hoặc bằng .... do.................. của các thành viên trong gia đình tạo ra.

b. Mọi người trong gia đình đều có trách nhiệm tham gia sản xuất hoặc làm.............. tùy theo sức của mình để góp phần....................

c. Chi tiêu theo kế hoạch là việc .... nhu cầu cần chi tiêu và cân đối với...........

d. Mỗi cá nhân và gia đình đều phải có kế hoạch........... để chi cho những việc.........., mua sắm thêm các......... hoặc để phát triển.............

e. Ghi trước một................ các thứ cần mua sẽ giúp bạn tiết kiệm được .... đi mua sắm và tránh không mua những thứ mà bạn không thật sự.............. dù là giá rẻ.

Câu 2: Hãy chọn nội dung ở cột B để hoàn tất các câu ở cột A

Cột A	*Cột B*
1. Người lao động có thể tăng thu nhập bằng cách..........	a) lương hưu, lãi tiết kiệm.
2. Thu nhập của người nghỉ hưu là..........	b) làm kinh tế phụ để tăng thu nhập
3. Người nghỉ hưu, ngoài lương hưu có thể............	c) nhu cầu hàng ngày của gia đình, còn một phần đem bán để lấy tiền chi cho các nhu cầu khác.
4. Những thu nhập bằng hiện vật có thể sử dụng trực tiếp cho........	d) góp phần tăng thu nhập gia đình
5. Làm các công việc nội trợ giúp đỡ gia đình cũng là.........	e) làm thêm giờ, tăng năng suất lao động
	g) có một khoản tiền để chi cho việc đột suất

Câu 3: Hãy tìm những từ thích hợp để điền vào chỗ trống cho đủ nghĩa những câu sau đây:

a. Dầu cá có nhiều vitamin.......... và vitamin D.

b. Hầu hết các trái cây chứa vitamin.....

c. Vitamin.. .... dễ tan trong nước và vitamin.......... dễ tan trong chất béo.

d. Bữa ăn điểm tâm (ăn sáng) cần được coi là một trong ba bữa ăn....... ..... trong ngày.

e. Ăn nhiều thức ăn giàu chất đường bột và chất béo, sẽ có thể bị mắc bệnh.............

Câu 4: Hãy trả lời câu hỏi bằng cách đánh dấu x vào cột Đ (đúng) hoặc S (sai) và giải thích đối với những câu em cho là sai?

Câu hỏi	*Đ*	*S*	*Nếu sai, tại sao*
1. Chỉ cần ăn hai bữa trưa và tối, không cần ăn sáng			
2. Bữa ăn hợp lí là bữa ăn cung cấp đủ năng lượng và chất dinh dưỡng cho nhu cầu của cơ thể.			
3. Có thể thu dọn bàn khi còn người đang ăn.			
4. Trẻ đang lớn cần nhiều thức ăn giàu chất đạm			

Câu 5: Hãy đánh dấu x vào khung thích hợp để nêu các loại chất dinh dưỡng do mỗi loại đồ uống cung cấp.

Đồ uống	*Vitamin*	*Chất đạm*	*Chất kích thích*
1. Nước chanh			
2. Cà phê đen			
3. Sữa đậu nành			
4.Nước ngọt côcacôla			
5. Nước có ga			

Đồ uống	*Vitamin*	*Chất đạm*	*Chất kích thích*
6. Nước trái cây tươi			
7. Nước cà chua			
8. Nước cam			
9. Sữa tươi			
10. Cà phê sữa			

- **Đáp án**

Câu 1: a) tiền, hiện vật, lao động

b) các công việc, tăng thu nhập gia đình

c) xác định trước, khả năng thu nhập

d) tích luỹ, đột xuất, đồ dùng khác, kinh tế gia đình

e) danh sách, thời gian, cần thiết

Câu 2: 1+e); 2+a); 3+b); 4+c); 5+d).

Câu 3: a) A; b) C;

c) C, PP, B-A, D, E, K;

d) chính; e) béo phì

Câu 4:

Câu 1-S: bỏ bữa sáng sẽ có hại cho sức khỏe vì hệ tiêu hóa làm việc không điều độ, không đủ năng lượng cho con người hoạt động cho đến bữa trưa.

Câu 3-S: Dọn bàn khi còn người đang ăn sẽ là thiếu lịch sự, thiếu tôn trọng người ăn.

◆ **GV lưu ý:**

- Có thể căn cứ vào thực tế địa phương hoặc các câu hỏi gần với thực tế ở chương III và IV, GV ra các câu hỏi kiểm tra phù hợp với sức học của HS.
- Lựa chọn và sử dụng một số câu hỏi ở tiết ôn tập để ra đề kiểm tra.

MỤC LỤC

Chương III

NẤU ĂN TRONG GIA ĐÌNH

Chương IV

THU, CHI TRONG GIA ĐÌNH

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc NGUYỄN VĂN THỎA
Tổng biên tập NGUYỄN THIỆN GIÁP

Biên tập và sửa bài:
NGUYỄN THỊ NGỌC QUYÊN

Trình bày bìa:
NGUYỄN TUẤN

Trình bày và chế bản:
HỒNG THỦY

THIẾT KẾ BÀI GIẢNG: **CÔNG NGHỆ 6**

Mã số: 01.177.ĐH2002. 847.2002.

In 1000 cuốn, khổ 17 x 24 cm, tại Xí nghiệp in Bắc Thái

Số xuất bản: 18/847/CXB. Số trích ngang: 217/KH/XB.

In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2002.